

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Івчук О. А., Ляшевич А. М.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті проаналізовано дані науково-методичної літератури щодо використання занять з настільного тенісу для покращення фізичного здоров'я школярів середнього віку. Настільний теніс є одним із видів спорту, який впливає на розвиток основних фізичних та психічних якостей дітей. Настільний теніс удосконалює швидкість рухів, швидкість реакції, швидкість прогнозування, розвиває оперативне мислення, а також уміння концентрувати та перемикати увагу.

Ключові слова: фізичне здоров'я, настільний теніс, школяр, спорт.

Постановка проблеми. Здоров'я підростаючого покоління значною мірою визначає майбутнє країни та генофонду нації. Проте останнім часом очевидна стійка тенденція погіршення стану здоров'я дітей-школярів. Зростає кількість «шкільних» хвороб: відхилень у розвитку кістково-м'язової системи та зору. У добовому режимі сучасних школярів переважають статичні види діяльності: під час навчального процесу діти проводять час за партами. Виконання домашніх завдань та відвідування позакласних занять, таких як

репетиторство, також виражені статичним компонентом. Викликає серйозне занепокоєння і те, що діти багато часу проводять за комп'ютером, який часто замінює фізичну активність. Все менше у дітей залишається часу на заняття фізкультурою та спортом у вільний від навчання час (40% школярів 12-15 років ніколи не займалися спортом, включаючи рухливі ігри, до та після уроків) [4]. Варто відмітити, що шкільний період характеризується формуванням широкого набору життєво важливих рухових навичок, розвитком фізичних якостей та дозріванням основних функцій організму. Тому регулярні фізичні навантаження є основними складовими нормального формування організму та його розвитку [5].

Настільний теніс є одним із видів спорту, що складається з різних елементів, кожен з яких впливає на розвиток основних фізичних та психічних характеристик. Крім цього, гра в настільний теніс є захоплюючим та цікавим способом проведення часу для дітей, що дуже важливо при роботі з юнаками 12-15 років. Інтерес до гри викликає у дітей додаткову мотивацію, оскільки під час гри виникає також змагальний дух, який властивий підліткам зазначеного віку.

Настільний теніс – це масовий вид спорту, який поширений у всьому світі. У змаганнях можуть брати участь від двох до чотирьох осіб (поодинокі чи парна гра). Два гравці або пари стоять за столом навпроти один одного. Розіграш очка починається з подачі м'яча. М'яч, в свою чергу, подається на ігрову половину суперника таким чином, щоб унеможливити необхідний удар у відповідь. Сучасну гру характеризує велика швидкість руху руки та польоту м'яча, потужність його обертання та мінімальний час реагування на ігрову ситуацію, значущість прогнозування ходу гри. Тенісист повинен прагнути постійно створювати вигідні для себе тактичні ситуації, але так як суперник ставить перед собою аналогічні завдання, у кожному поєдинку неминуче зав'язується напружена психологічна боротьба за створення вигідних та несподіваних моментів для рішучого та вмілого застосування задуманої чи раптової обраної дії чи тактичної комбінації [1].

Аналіз останніх досліджень. Проаналізувавши методичні посібники, зокрема таких авторів як Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. в своїй роботі «Настільний теніс: Методичні рекомендації» охарактеризували загальну та спеціальну фізичну підготовку тенісиста, теоретично описали технічні прийоми та їх особливості, а також пропонують перелік вправ для різних груп м'язів, які задіяні під час гри в настільний теніс, для розвитку відчуття м'яча, розвитку швидкості, реакції та пересування [2].

Бірук І.Д. в навчально-методичному посібнику «Настільний теніс» розглядає такі фізичні якості, як гнучкість, яка є важливою умовою для вдосконалення інших специфічних якостей тенісиста, швидкість, витривалість, силова підготовка, координація та засоби їх покращення. Також автор детальніше розкрила методику навчання техніки гри в настільний теніс, а саме описала вікові особливості раціональної багаторічної підготовки і відповідні методичні поради тенісистам-початківцям та тренерам під час роботи з ними [1].

Виходячи із аналізу літератури, зауважимо, що наявні посібники допомагають тренеру сформуванню теоретичні та практичні знання та вміння з гри в настільний теніс та розвивати фізичні якості та здібності школярів, проте не до кінця розкривають вплив на фізичне здоров'я відповідно до вікової періодизації.

Тому **метою** статті є аналіз занять з настільного тенісу та їх вплив на фізичне здоров'я школярів середнього віку.

Методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. При навчанні гри в настільний теніс, як в будь-якому іншому виді спорту, величезну роль грає фізична підготовка спортсмена будь-якого віку. Будь-яка дитина, яка починала систематично займатися фізичними вправами, повинна регулярно спостерігати стан свого організму. Вчитель фізичної культури зобов'язаний навіяти дітям навички самоконтролю під час навчання гри настільний теніс. Такий самоконтроль

допоможе правильно регулювати величину навантаження під час виконання фізичних вправ, оцінити результати самостійного тренування та за необхідності змінювати режим тренування [3].

У ході дослідження розглянуто компоненти настільного тенісу, що слугують розвитку фізичних якостей школярів середнього віку.

Основними складовими елементами настільного тенісу є:

- удари. Розрізняють кілька видів ударів у тенісі, це: зрізка (ліворуч або праворуч), поштовх, накат (ліворуч або праворуч), підрізка (ліворуч або праворуч), підставка (ліворуч і праворуч), свічка (ліворуч і праворуч) і топ-спін (ліворуч або праворуч);
- подачі («віяло», «маятник»);
- пересування біля столу (переступи, приставні кроки);
- комбінації (тактики) гри.

Велика різноманітність ударів та їх планомірне відпрацювання добре покращують загальну координацію рухів, розвивають навички зміни темпу, ритму, позиції, збагачує тактичне мислення. Складовим елементом під час навчання настільного тенісу є також розвиток таких якостей, як швидкість і спритність, без яких важко уявити розвиток координації [3].

Спритність – це здатність швидко, точно, ергономно і винахідливо вирішувати різні рухові завдання. Як правило, для розвитку спритності застосовують повторний та ігровий методи. Інтервали відпочинку повинні забезпечувати повне відновлення організму.

Для цілеспрямованого розвитку швидкості простої рухової реакції з великою ефективністю використовуються різні методи:

- метод багаторазового повторення швидкісних вправ з граничною інтенсивністю, (у серії виконується 3-6 повторень, за одне заняття виконується 2 серії. Якщо у повторних спробах швидкість знижується, то робота над розвитком швидкості припиняється, так як при цьому починає розвиватися витривалість, а не швидкість) [2];

- ігровий метод (дає можливість комплексного розвитку швидкісних якостей, оскільки впливає на швидкість рухової реакції, на швидкість рухів та інші дії, пов'язані з оперативним мисленням. Притаманний іграм високий емоційний фон і колективні взаємодії сприяють прояву швидкісних можливостей) [3].

Настільний теніс дозволяє кожному гравцеві вибрати та сформувати індивідуальний стиль, який відповідає темпераменту, особливостям особистості, фізичним можливостям, арсеналу освоєних технічних прийомів [5]. Серед спортсменів зустрічаються гравці атакуючого, контратакуючого та комбінованого стилів, що відрізняються своїми психомоторними якостями, швидкістю та точністю реакцій, стабільністю дій. Для будь-якого стилю, будь-якої індивідуальної манери гри важливий ігровий інтелект, обґрунтовані тактичні дії, що ведуть до результативної гри. Настільний теніс стає захоплюючою та вражаючою грою, якщо гравці досягли високого рівня розвитку фізичних якостей: високої швидкості на коротких дистанціях, гнучкості м'язів кисті та тулуба, рухливості у суглобах.

Зокрема настільний теніс удосконалює не лише швидкість рухів, а й швидкість реакції, швидкість прогнозування, розвиває оперативне мислення, а також уміння концентрувати та перемикати увагу [1]. Швидкість реакції на рухомий об'єкт у дітей, що грають у настільний теніс, значно більша, ніж у інших. Нерідко ця якість допомагає у різних життєвих ситуаціях. Наприклад, гру в теніс використовують як спеціальний тренувальний засіб при підготовці космонавтів, операторів, воротарів хокейних команд та інших спеціалістів, які повинні вміти чітко реагувати на несподівані ситуації в екстремальних умовах.

Висновки. Отже, з усього різноманіття існуючих засобів фізичного виховання для школярів 12-15 років включення вправ з настільного тенісу є найоптимальнішим. Це пояснюється наступними причинами: по-перше, вправи з настільного тенісу дозволяють повною мірою використовувати ігровий метод у розвитку рухових здібностей; по-друге, настільний теніс –

ефективний засіб розвитку швидкості рухової реакції, частоти рухів, швидкості окремих рухів, координаційних здібностей, швидкісно-силових здібностей, гнучкості та загальної витривалості, які у 12-15 років відрізняються ще досить високими темпами природного розвитку; і, по-третє, застосування цього кошти вимагає великих матеріальних і фінансових витрат. Крім того, цей вид спорту дозволяє використовувати метод сполученого впливу, коли значний обсяг вправ одночасно розвиває фізичні якості та формує рухові вміння та навички. Тому під уроків фізичної культури такий підхід є найбільш доцільним для підвищення моторної щільності навчальних занять.

Серед **подальших перспектив досліджень** варто назвати такі напрями пошукової діяльності як: подальше вивчення підвищення рівня фізичного стану школярів середнього віку за допомогою настільного тенісу, залучення до цього процесу методів антропометрії, педагогічного тестування, методів визначення фізичної працездатності та методів математичної статистики.

Список використаних джерел та літератури

1. Бірук І.Д. Настільний теніс : Навчально-методичний посібник. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.
2. Долбишева Н.Г. Рівень рухової активності, як фактор фізичного здоров'я дітей старшого шкільного віку // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. 7-ме вид. Львів, 2003. 144 с.
3. Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. Настільний теніс: методичні рекомендації. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.
4. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ : КНЕУ, 2006. 104 с.

5. Малина Р.Т. Дослідження рухової активності і фізичного фітнеса в різноманітні періоди життя // Наука в олімпійському спорті №3. 2001. С. 16-27.