

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ГРАВЦІВ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Паламарчук У. В., студ., Куриленко О. В., викл.
Сумський державний університет
upalamarchuk@bk.ru

Сучасний розвиток настільного тенісу характеризується зростанням конкуренції на міжнародній арені, у зв'язку з внесенням настільного тенісу в програму Олімпійських ігор у 2001 році. Настільний теніс – це складний аналітичний вид спорту з різнобічною технікою та багатьма тактичними вирішеннями, що вимагає від гравців високої загально-фізичної, спеціальної та психологічної підготовки. Саме тому, питанню удосконалення техніки і тактики гри тенісистів присвячена достатня кількість робіт (Ю. П. Байгулов 2000, Р. В. Барчукова, А. Н. Мізін. 2002).

Важливими засобами тренування у настільному тенісу такі: вправи без партнера, з партнером, із суперником та вправи на тренажерах. Найбільшого поширення набули такі тренажери, як «Обтяжена ракетка», «Велоколесо», «М'яч на штоку», «М'яч на спиці», «Вудка», «Щит – відбивач», «Сітка – мішень», «Дзеркало» (як допоміжний засіб), «Робот-тренажер» (що вистрілює м'ячі). Як і на початку, так і у подальшому їх використання значно прискорюють засвоєння і закріплення технічних навичок [1]. Вирішальне значення цьому має застосування у практиці спеціальної методики удосконалення техніко-тактичних дій тенісистів. У настільному тенісу технічні дії можна визначити, як форму руху, що включає в себе не тільки зовнішній вигляд, а й структуру і тимчасову організацію під час ведення гри.

До основних елементів техніки настільного тенісу належать:

- ✓ основна стійка і вихідне положення;
- ✓ робота ніг;
- ✓ рух тулуба;
- ✓ рух верхнього плечового поясу;

- ✓ рух плеча, передпліччя, кисті та пальців руки;
- ✓ траєкторія руху ракетки та її положення.

Навчання й удосконаленню техніки вправ приділяють особливу увагу, бо ступінь технічної підготовки, найбільше визначає майстерність тенісиста. Тенісист у грі діє у різноманітних ситуаціях, що швидко і раптово змінюються. Тому, щоб підготуватися до гри, необхідно багато разів виконувати різноманітні ігрові вправи, що включають значну кількість тактичних прийомів. Для кращого закріплення окремих тактичних прийомів інколи доцільно проводити ігри з різними обумовленими діями.

Для удосконалення тактики гри також необхідно:

- ✓ орієнтуватися на практичне вирішення тактичних завдань;
- ✓ обирати вправи для моделювання техніко-тактичних варіантів гри;
- ✓ змінювати тактичні комбінації та варіанти гри;
- ✓ під час тренувань використовувати вправи, запозичені із змагальної діяльності (модельні);
- ✓ добирати вправи, щодо індивідуалізації тренувального процесу.

Закріплюючи засвоєне та вдосконалюючи основні технічні прийоми, потрібно постійно контролювати свою основну позицію, тобто положення тулуба, перенос центра маси тіла у напрямку удару, роботу рук, ніг тощо.

Отже, удосконалення техніки і тактики гри є одним з найважливіших у тренувальному процесі гравців із настільного тенісу. Даний чинник пояснюється тим, що на початкових етапах процесу багаторічної техніко-тактичної підготовки закладається підґрунтя подальших успіхів гравців, які займаються у спортивній секції з настільного тенісу.

Література:

1. Методология спортивной подготовки: настольный теннис / В. И. Ландик, Ю. Т. Похолечук, Г. Н. Артюзов. – Донецк : Норд-Пресс, 2005. – 592 с.