

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ УЧЕНИЦЬ У ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

Владислав ПЕСТЕРНІКОВ,
Андрій ОКОПНИЙ, Станіслав ПЕСТЕРНІКОВ

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Настільний теніс – одна з найпопулярніших спортивних ігор у системі освіти з дисципліни «Фізичне виховання». У грі виконують різноманітні рухові дії, різні за інтенсивністю й координаційною структурою, що сприяє різнобічному фізичному розвитку учня. Під час гри у настільний теніс, якому властива висока рухова активність, в учнів розвиваються такі фізичні якості, як швидкість, координація, витривалість та інші [1, 3].

Мета – проаналізувати особливості фізичної підготовки у настільному тенісі учениць у закладах професійно-технічної освіти.

Завдання: визначити особливості фізичної підготовки учениць у настільному тенісі.

Методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі «Інтернет».

Результати. У системі фізичного виховання основним завданням є залучення учнів до систематичних занять, яке вдало реалізовує організація гурткової роботи з настільного тенісу [4].

Фізична підготовка – це організований процес рухової діяльності людини для оптимізації розвитку її фізичних якостей [2].

Фізичні якості – це розвинуті в процесі фізичного виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність [1].

Підвищення загальної фізичної підготовленості сприяє зміцненню здоров'я, впливає на гармонійний розвиток організму та сприяє досягненню високих результатів у настільному тенісі учнів у системі фізичного виховання.

На уроках фізичного виховання також застосовують вправи для розвитку спеціальної фізичної підготовленості, враховуючи особливості ігрових дій у настільному тенісі.

Основні завдання у системі фізичного виховання для загальної фізичної підготовки учениць у настільному тенісі такі:

- гармонійний розвиток, який сприяє підвищенню рівня фізичних якостей;
- удосконалення рівня фізичної підготовленості;
- розвиток провідних фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості), необхідних для гри в настільний теніс [1, 4].

Висновки. За результатами аналізу літератури можна стверджувати, що успішність у грі з настільного тенісу зумовлена рівнем загальної фізичної підготовленості. Використання засобу настільного тенісу у вдосконаленні фізичної підготовленості учениць закладів професійно-технічної освіти сприяє покращенню їхніх фізичних якостей та розвитку професійних навичок.

Список використаних джерел

1. Горошко Н. І. Фізичне виховання. Настільний теніс. Методичні вказівки до практичних і самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (Настільний теніс) для студентів усіх освітніх програм Університет. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 22 с.
2. Мітова О. О., Полякова А. В. Основні поняття та термінологія настільного тенісу. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2014р. – 26 с.
3. Мудрий І. Професійна підготовка студентів у групах спортивного удосконалення з настільного тенісу: навч.-метод. посіб. / Мудрий Ігор, Мартиненко Володимир, Окопний Андрій. – Л.: [ЛДУФК], 2012. – 62 с.
4. Пензай С. А., Семенов А. А. Настільний теніс з методикою викладання. Навчальний посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 219 с.