

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ КОЛЕДЖ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**



**МАТЕРІАЛИ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ
«ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»**



**з нагоди відзначення 80-річчя
Івано-Франківського коледжу фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
та Міжнародного дня дитини**

28 травня 2020 року

ІВАНО-ФРАНКІВСЬК - КИЇВ, Україна

ВІТАЛЬНЕ СЛОВО



ВІТАННЯ

РЕКТОРА

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Євгенія Імаса

В усі часи саме здорові тілом і духом люди склали опору суспільства, адже спорт загартовує волю й характер людини. Прийміть мої найщиріші привітання із 80-річчям коледжу фізичного виховання в м. Івано-Франківськ, який на протязі всіх років свого славетного існування був і залишається колыскою фахівців із збереження та відновлення здоров'я людини, al-matater для багатьох поколінь спортсменів найвищого класу, які гідно представляють нашу державу на змаганнях різного рівня.

Бажаю всі Вам у ці непрості часи для всього світу міцного здоров'я, нескінченної енергії, наполегливості, натхнення у здійсненні всіх починань та задумів, нових спортивних звершень, творчих та професійних здобутків, успіхів у навчанні, віри у велике майбутнє українського народу!



ВІТАННЯ

Директору Івано-Франківського коледжу фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Пасічняка Любомира

Час швидкоплинний. У ці червневі дні минає 80 років відтоді, як у Києві Рада народних Комісарів прийняла рішення про створення в нашому місті технікуму фізичної культури.

За період свого існування коледж підготував тисячі висококласних фахівців галузі фізичної культури і спорту, які працювали і працюють не тільки в Україні, але й у багатьох країнах світу. Чимало наших випускників були учасниками і призерами Олімпійських і Паралімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи. Серед них: Роман Вірастюк, Тетяна Ляхович, Неля Непорадна, Маргарита Песоцька, Сергій Осович, Роман Лейбюк, Надія Діденко, Юлія Клюкова, Олена Юнчик, Надія Стефурак, Світлана Куделя та багато інших.

Сьогодні в коледжі працює майже 120 викладачів. З них: 19 – кандидатів наук, 5 – заслужених працівників фізичної культури і спорту України, 4 – заслужених тренерів України, 1 – заслужений вчитель України, 3 майстри спорту міжнародного класу, 21 – майстер спорту.

Глибоко переконаний, що саме освіта і наука є надійною запорукою та гарантією стабільного розвитку і процвітання держави в сучасному цивілізованому світі. Відзначаючи 80-ти річний ювілей нашої Alma Mater, ми з впевненістю та надією дивимось вперед, чітко бачимо свої перспективи.

Бажаємо колективу коледжу нових творчих пошуків і здобутків, невичерпної енергії, наснаги та вагомих успіхів і перемог на нелегкому, але надзвичайно важливому та цікавому шляху. Нових пошуків, нових злетів і нових перемог!



«Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту» : Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю [Збірка матеріалів]. Івано-Франківськ – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України [електронний ресурс]. 28 травня 2020. 140 с.

Редакційна колегія:

- Борисова О.В.** д. фіз.вих., професор кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України
- Василенко М.М.** д. пед. наук, професор кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації факультету здоров'я, фізичного виховання та туризму Національного університету фізичного виховання і спорту України
- Гончаренко Є.В.** канд.фіз.вих., доцент кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України; декан тренерського факультету;
- Нагорна В.О.** канд. фіз.вих., доцент кафедри спортивних ігор, МСМК з більярдного спорту; заслужений тренер України
- Пасічник Л.В.** канд. фіз. вих., викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України; директор Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України; Заслужений працівник фізичної культури і спорту України; Заслужений тренер України
- Оришко С.П.** канд. пед. наук, доцент, завідувач відділенням по спеціальності Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, членкиня Науково-методичного сектору фахової передвищої овіти Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України
- Ткачук В.П.** канд. пед. наук, голова циклової комісії теорії і методики фізичного виховання Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України
- Юденко О.В.** канд. пед. наук, доцент кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту тренерського факультету Національного університету фізичного виховання і спорту України

В збірнику представлено результати наукових праць студентів, магістрантів, молодих науковців, які присвячено 80-річчю Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Історичні аспекти розвитку бадмінтону	<i>Д.В. Лилик В.О. Левчук, Х.В. Паньків, В.П. Ткачук</i>	71
Професійно-спрямовані дисципліни в системі підготовки магістрантів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»	<i>А.О. Пархоменко, М.Ю. Титаренко, О.В. Юденко, Є.В. Гончаренко</i>	76
Історичні аспекти розвитку фехтування в Україні	<i>А.І. Самко, К.В. Краснянський</i>	83
Спортивне орієнтування як ефективна складова комплексної фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів-військовослужбовців АТО і ОСС в Україні	<i>М.О. Тимощук, О.В. Юденко</i>	88
Суглобова гімнастика – ефективна складова комплексних програм фізкультурно-спортивної реабілітації учасників АТО	<i>Я.М. Фролов, А.О. Тесленко, О.В. Юденко, Н.М. Крушинська</i>	96
СЕКЦІЯ 3. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ НАУКИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ		109
Програмування освітнього процесу тренерів з пул-більярду в країнах Європи	<i>В.О. Скворцов, Є.Є. Скороходова, А.О. Митько, В.О. Нагорна, Байч Маріо</i>	110
Планування навчально-тренувального процесу юних бадмінтоністів з урахуванням їх вікових особливостей фізичного розвитку на спортивно-оздоровчому етапі підготовки дозанять в ДЮСШ	<i>І.С. Іваницька, Г.В. Петренко</i>	116
Коротка подача з верхнім боковим обертанням як один із основних технічних елементів у техніко-тактичній підготовці кваліфікованих тенісистів	<i>Є.С. Копоть, Г.В. Петренко</i>	122
Сучасний стан погляд на використання інноваційних технологій в психофізичній підготовці фігуристів	<i>Н.В. Кущенко, О.В. Юденко</i>	126
ДОВІДКА ПРО АВТОРІВ		135
ДЛЯ НОТАТКІВ		139

детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. Москва: Советский спорт; 2005. 137 с.

3. Лазарчук О.В. Побудова тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи [дисертація]. Дніпропетровськ: ПДАФКУ 2009. 20 с.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Москва: Физическая культура; 2014. 236 с.
5. Пирсон А., Хокинс Д. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет. пер. с англ. Л. И. Заремской. Москва: АСТ : Астрель; 2011. С. 7.
6. Вовканич Л.С., Бергтраум Д.І., Гриньків М.Я. та ін. Спортивна морфологія та фізіологія спорту і фізичного виховання у запитаннях та відповідях : навч. посіб. Вид. 2-е, доп. Львів; Сполом; 2014. 113 с.
7. Petrenko Hennadij. The innovative trends in the methodology of physical education of children in the age of 5-6. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(10):306-317. ISSN 2391-8306. DOI
8. Інформаційний сайт всесвітньої федерації бадмінтону (BWF). URL: <http://www.bwfbadminton.com>
9. Інформаційний сайт федерації бадмінтону України (ФБУ). URL: <http://www.fbubadminton.org.ua>

КОРОТКА ПОДАЧА З ВЕРХНІМ БОКОВИМ ОБЕРТАННЯМ ЯК ОДИН ІЗ ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У ТЕХНІКО- ТАКТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ТЕНІСИСТІВ

Є.С. Копоть, Г.В. Петренко

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

Актуальність. Сучасний теніс настільний вимагає від спортсменів варіативного підходу до тактики гри, що обумовлено відповідним рівнем технічної підготовки. Гра в настільному тенісі починається з введення м'яча в гру – подачі, як у всіх спортивних іграх з ракеткою. подача – найважливіший

технічний прийом в настільному тенісі вважається, як у всіх «ракеткових» видах спорту, перевагою у розіграві. Тому, з тактичної точки зору, кожен гравець повинен намагатися використати свою подачу для досягнення переваги над суперником під час матчу. Але у теперішній час захисний арсенал кваліфікованих тенісистів на високому рівні – не складна або подача до якої готовий гравець, навпаки, дає можливість для контратаки або атакуючого прийому подачі. Результативність у грі може бути гарантована за умови, якщо тенісист володіє різноманітними видами подач. Особливу увагу треба звернути на те, що більшість подач, які були створені тенісистами у минулому, досі розвивались не відповідно до вимог сучасного настільного тенісу. Отже, вирішення питання, подача це перевага або навпаки, можливість для атаки суперника, залежить від того, якими подачами по технічній складності володіє та застосовує у грі тенісист.

Мета дослідження: обґрунтувати застосування короткої подачі з верхнім боковим обертанням як одного із ефективних технічних прийомів у грі кваліфікованих тенісистів.

Завдання дослідження: 1) Проаналізувати навчально-методичну літературу стосовно застосування подач з верхнім боковим обертанням у техніко-тактичній підготовці кваліфікованих тенісистів; 2) Визначити особливості технічного виконання короткої подачі з верхнім боковим обертанням.

Методи та організація дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, спостереження, опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. На сьогоднішній день існує 19 видів подач – 18 із яких виконуються з різними напрямками обертання. Одними із найскладніших вважаються подачі з верхнім правим та лівим боковими обертаннями [1].

Відповідно програми ДЮСШ по настільному тенісу техніко-тактична підготовка кваліфікованих тенісистів зосереджена на наступних стилях: швидкоатакуючий, «Швидкий атакуючий удар + топ-спин», «Топ-спин + атакуючий удар», «Підрізка + атакуючий удар». Всі перераховані стилі вказують

на те, що перевага у сучасному тенісі настільному надається атакуючому стилю. [2]. Тобто в арсеналі тенісиста повинні бути, насамперед, топ-спін, атакуючий удар та складна подача на великих швидкостях.

Ведучі тенісисти світу, такі як Вернер Шлагер, вважають подачу з комбінованим обертанням зліва та справа запорукою успішного розіграшу в настільному тенісі. [3] Різні види подач з верхнім боковим обертанням застосовують зірки світового настільного тенісу. Наприклад, Тімо Болл, Фань Чженьдун, Ма Лун [4] подають дуже технічно складну подачу – «зворотну».

На нашу думку, з усіх подач з сильним верхнім боковим обертанням, коротка подача одна з найбільш ефективних у грі. По-перше, ця подача складна для прийому суперником, по-друге – доступна по технічній складності кваліфікованим тенісистам. Після виконання цієї подачі можна легко та невимушено розпочати атаку, якщо, безсумнівно, рівень підготовки тенісиста дозволяє це зробити. Найкраще виконувати вищезгадану подачу з лівого кута стола по прямій, під сітку, що додає у назву подачі значення «коротка».

Авторські методичні рекомендації для виконання короткої подачі із сильним верхнім боковим обертанням: 1) змінити хват ракетки, перемістивши всі пальці руки, окрім великого пальця, на зворотну сторону ракетки, і в свою чергу, великий палець руки перемістити в правий нижній кут накладки ракетки; 2) сконцентруватися перед виконанням подачі (зробити глибокий вдих, а потім видих на паузі); 3) візуалізація: необхідно уявити, куди саме і як треба виконати подачу; 4) максимально розслабити кисть для того, щоб надати найбільш максимального обертання м'ячу при контакті з ракеткою; 5) підняти руку, внутрішньою стороною передпліччя і долонею догори, так щоб обличчя і безпосередньо, долоня були приблизно на одному рівні; 6) підкинути м'яч долонею перед обличчям, при цьому постійно концентруючись на м'ячі, пильно зосереджуючи погляд на ньому; 7) виконати плавний рух рукою, в якій зафіксована ракетка назустріч м'ячу; 8) виконати рух кистю вгору при контакті м'яча з ракеткою.

Після того, як подача успішно виконана, необхідно одразу ж шукати можливість для атаки, незважаючи, навіть на те, як саме (активно чи пасивно) суперник прийняв подачу.

Якщо ж одразу після виконання подачі, коли суперник виконав удар по м'ячу, грати пасивно, то, безперечно, всі переваги подачі із верхнім боковим обертанням – нівелюються.

З власного досвіду автора (Майстер спорту України з настільного тенісу), найбільш доречним після виконання подачі, зробити топ-спін відкритою стороною ракетки, адже в основному цю подачу приймають у центр і гравець, що подає матиме достатньо часу, щоб правильно та якісно підготуватися до топ-спіну і впевнено виконати його.

Висновки: 1) Головною умовою оволодіння технікою виконання подачі, із врахуванням вище перерахованих стилів є акцентування уваги на поєднанні швидкості та обертання і досягненні ефекту «несподіваності» подачі, тактики швидкої атаки після подачі; 2) Результати спостереження вказують на те, що коротка подача із сильним верхнім боковим обертанням складна за виконанням, але дуже ефективна та результативна, що дає підстави для її удосконалення та застосування у грі.

Література:

1. Барчукова ГВ, Богушас ВМ, Матыцина ОВ., редактори. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Изд-тво «Академия»; 2006. 219 с.
2. Гришко Л.Г., Гришко Ю.Ю., Ібраїмова МВ. Теніс настільний: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ; 2013. 135 с.
3. Інформаційний сайт Академії Вернера Шлагера. URL :www.wernerschlageracademy
4. Інформаційний сайт міжнародної федерації настільного тенісу (International Table Tennis federation). URL : [http:// www. ittf.com](http://www.ittf.com)