

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ГРАВЦІВ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

PHYSICAL TRAINING OF TABLE TENNIS PLAYERS

Ліліана Рядова

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кунеця,
Харків, Україна*

Анотація

Настільний теніс — це динамічний вид спорту, який вимагає від гравців не лише високого рівня технічної підготовленості, але й фізичної.

Фізична підготовка гравців у настільний теніс є ключовим аспектом, що визначає успіх спортсменів на професійному рівні. Вона має свої специфічні особливості, які визначаються характером гри та вимогами до спортсмена.

Поглиблене розуміння особливостей фізичної підготовки гравців у настільний теніс допоможе тренерам і спортсменам оптимізувати спортивну підготовку та підвищити конкурентоспроможність тенісистів на міжнародній арені.

Мета дослідження: вивчити особливості фізичної підготовки гравців у настільний теніс.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Дослідження присвячене вивченню особливостей загальної і спеціальної фізичної підготовки гравців у настільний теніс.

Висновки. Фізична підготовка гравців у настільний теніс є важливим аспектом спортивної підготовки, що забезпечує успішність у спортивній діяльності.

Розвиток фізичних якостей, таких як спритність, швидкість, гнучкість, сила і витривалість, є ключовим фактором, що забезпечує високий рівень фізичної підготовленості гравців у настільний теніс та безпосередньо впливає на рівень підготовленості спортсменів.

Фізична підготовка гравців у настільний теніс повинна базуватися на систематичному розвитку всіх фізичних якостей, які сприяють не лише поліпшенню технічної підготовленості, але й загальному функціональному стану спортсменів. Це дозволяє не лише досягати високих спортивних результатів, але й забезпечує загальне поліпшення фізичного стану спортсменів.

Для досягнення високих спортивних результатів у настільному тенісі важливо комплексно підходити до фізичної підготовки, акцентуючи увагу на розвитку всіх основних фізичних якостей.

Ключові слова: бистрість, витривалість, гнучкість, гравці, настільний теніс, сила, спортсмени, спритність, фізична підготовка, фізична підготовленість, фізичні вправи, фізичні якості.

Abstract

Table tennis is a dynamic sport that requires not only a high level of technical fitness, but also physical fitness.

The physical fitness of table tennis players is a key aspect that determines the success of athletes at the professional level. It has its own specific features, which are determined by the nature of the game and the requirements for the athlete.

An in-depth understanding of the peculiarities of table tennis players' physical training will help coaches and athletes to optimise their sports training and increase the competitiveness of tennis players in the international arena.

The purpose of the study: to study the peculiarities of physical training of table tennis players.

Methods of the study: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature.

Results of the study. The research is devoted to the study of the peculiarities of general and special physical training of table tennis players.

Conclusions. The physical training of table tennis players is an important aspect of sports training that ensures success in sports activities.

The development of physical qualities such as agility, speed, flexibility, strength and endurance is a key factor that ensures a high level of physical fitness of table tennis players and directly affects the level of fitness of athletes.

The physical training of table tennis players should be based on the systematic development of all physical qualities that contribute not only to the improvement of technical fitness, but also to the overall functional state of athletes. This allows not only to achieve high sports results, but also ensures an overall improvement in the physical condition of athletes.

In order to achieve high sports results in table tennis, it is important to take a comprehensive approach to physical training, focusing on the development of all basic physical qualities.

Key words: speed, endurance, flexibility, players, table tennis, strength, athletes, agility, physical fitness, physical fitness, physical exercises, physical qualities.

Вступ. Настільний теніс є одним із найпопулярніших видів спорту у світі, який вимагає від гравців не лише високого рівня технічної підготовленості, але й фізичної. Успіх у цьому виді спорту залежить від здатності спортсменів швидко реагувати на зміни в грі, виконувати складні рухи з максимальною точністю та підтримувати високий рівень працездатності протягом тривалого часу.

Актуальність дослідження особливостей фізичної підготовки гравців у настільний теніс обумовлена необхідністю системного підходу до тренувального процесу, який включає розвиток фізичних якостей.

В умовах постійно зростаючої конкуренції на міжнародній арені, тренери та спортсмени стикаються з викликами, пов'язаними з оптимізацією тренувальних програм. Вивчення особливостей фізичної підготовки дозволяє не лише підвищити ефективність тренувального процесу, але й знизити ризик травм, що є важливим аспектом для забезпечення довгострокової кар'єри спортсмена. Оскільки фізична підготовка є основою для досягнення високих спортивних результатів, дослідження даної теми набуває значущості в сучасному спорті.

Мета дослідження: вивчити особливості фізичної підготовки гравців у настільний теніс.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Розвиток фізичних якостей забезпечує підвищення рівня фізичної підготовленості.

До фізичних якостей відносяться: спритність, швидкість, гнучкість, сила, витривалість [8].

І. Д. Глазирін зі співавторами [2] акцентують увагу на тому, що високий рівень розвитку спритності сприяє зменшенню енерговитрат на одиницю виконаної роботи за рахунок постійного пристосування кінематичних і динамічних параметрів відповідних рухів до поточних функціональних можливостей людини.

На думку О. М. Худолія [12], здатність до прояву спритності забезпечується погодженням ефекторної імпульсації тих м'язових груп, що залучаються до здійснення рухів і функціонально об'єднуються цільовим критерієм завдання, що вирішується.

Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова і О. Д. Кривчикова [6] вважають, що прояв спритності в різних видах діяльності – специфічний – люди, спритні в одних видах діяльності, можуть бути незграбними в інших.

Швидкість є комплексною руховою якістю, до специфічних форм прояву якої відносяться: латентний час рухової реакції, швидкість реалізації локального одиночного руху, частота рухів. Даний різновид прояву швидкості важливий у вправах циклічного характеру.

Всі форми прояву швидкості в різноманітних поєднаннях і у сукупності з іншими фізичними якостями та технічними навичками забезпечують комплексні прояви швидкісних здібностей у складних рухових діях, що характерні для побутової, виробничої, тренувальної і змагальної діяльності [11].

Як відмічає І. В. Осіпова [7], незалежно від морфо-функціональних можливостей людини, розвиток гнучкості у будь-якому віці потрібний і доцільний. На її думку, систематичне виконання фізичних вправ для розвитку гнучкості сприяє нормалізації еластичності м'язів, зв'язок, підвищенню амплітуди рухів в суглобах, гармонізації психоемоційного стану, регуляції роботи вегетативної нервової системи, підвищенню енергетичного фону.

О. Є. Саламаха [9] зазначає, що при низькому рівні розвитку гнучкості спостерігається ускладнення і сповільнення процесу засвоєння рухових умінь і навичок, погіршення внутрішньом'язової і міжм'язової координації, зниження економічності роботи, зростання вірогідності пошкодження м'язів, сухожилків, зв'язок та суглобів.

Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших фізичних якостей [1].

За даними Г. П. Грибана [3], розвиток сили супроводжується поліпшенням функціонального стану систем; сприяє активізації діяльності залоз внутрішньої секреції, які виробляють гормони для роботи м'язів.

Якісно витривалість характеризується граничним часом виконання роботи певної інтенсивності [11].

Фізична підготовка – це процес, спрямований на формування фізичних якостей та розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для забезпечення життєдіяльності. Розрізняють загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка – це процес удосконалення фізичних якостей, спрямований на всебічний і гармонійний розвиток. Така підготовка сприяє підвищенню функціональних можливостей людини та її загальної працездатності. Вона є основою (базою) для спеціальної підготовки, досягнення високих результатів в обраній галузі діяльності або виді спорту.

У річному циклі тренування тенісистів використовують засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки. Доцільне, оптимальне та своєчасне застосування засобів загальної фізичної підготовки в поєднанні з вправами спеціальної спрямованості є так званою «фундаментальною основою» для досягнення певних результатів у грі.

Під час тренувань потрібно чергувати загальнопідготовчі та спеціальні вправи. Їх співвідношення та кількість мають бути різними залежно від вікової групи спортсменів, періоду підготовки.

Основними завданнями загальної та спеціальної фізичної підготовки гравця в настільному тенісі є: усебічний, гармонійний, фізичний розвиток, який поєднано з удосконаленням важливих навичок, таких як уміння правильно бігати, стрибати, плавати та ін.; досконале оволодіння технікою гри; творче мислення, опрацювання і втіленні різних ігрових, тактичних завдань, комбінацій; удосконалення спеціальних фізичних якостей (швидкості, спритності, координації, реакції, витривалості, гнучкості), необхідних для гри.

До фізичної підготовки тенісистів рекомендують включати такі групи вправ:

Вправи в бігу: біг змійкою з оббіганням стійок або різних предметів; біг із довільним прискоренням на відстань 3–5 м; біг із винесенням прямих ніг уперед; біг із відведенням прямих ніг назад; біг із високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілок назад; біг спиною вперед; пересування кроками галопом боком (правим, лівим); пересування кроками, у стійці тенісиста, поперемінно правим і лівим боком (через два кроки, через один крок);

пересування кроками, у стійці тенісиста, уперед із поперемінним переміщенням управо-уліво; те саме, спиною вперед; пересування правим (лівим) боком, перехресними кроками правим (лівим) боком («лезгинка»).

Стрибкові вправи: руки на поясі, підскоки зі зміною ніг; руки на поясі, стрибки на двох ногах по трикутнику чи квадрату; стрибки вбік з однієї ноги на другу на місці через накреслені на підлозі лінії; вистрибування вгору з положення «напівприсід»; те саме вперед; руки на поясі, стрибки на двох ногах із поворотом на 180° (360°); стрибки на одній нозі з просуванням уперед; стрибки на одній нозі вправо-уліво; стрибки на двох ногах їх підтяганням колін до грудей («кенгуру»); стрибок двома ногами через лавку.

Вправи для м'язів рук: 1. Руки вгору-убок. 2. Руки до плечей. Колові рухи руками. 3. Колові рухи прямими руками: 4 рази вперед, 4 рази назад, поступово збільшуючи амплітуду. 4. Колові рухи прямими руками в різні боки: правою вперед, лівою назад і навпаки. 5. Колові рухи передпліччям усередину та назовні з положення «руки в сторони». 6. Колові рухи кистями, стиснутими в кулак, назовні та всередину, двома кистями одночасно та поперемінно з положення «руки в сторони або вперед». 7. Стискання кистей у кулак та розтискання з положення «руки вперед». 8. Стійка «ноги нарізно», руки перед грудьми. Відведення зігнутих рук назад. 9. Хвилеподібні рухи кистями. 10. Права рука вгору, ліва донизу. Відведення рук назад. 11. Права рука вгору, ліва донизу. Відведення рук назад із зміною положення: ліва – угору, права – донизу. 12. Стоячи обличчям до стіни. Відштовхуватись обома руками від стіни, поступово збільшуючи відстань до неї. 13. Упор лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі від гімнастичної лави або від підлоги. 14. Підтягування на перекладині хватом зверху чи знизу.

Вправи для м'язів тулуба: 1. Стійка «ноги нарізно». Нахил із торканням руками підлоги. 2. Широка стійка ноги нарізно. Нахил. 3. Стійка «ноги нарізно». Нахил уперед, руки в сторони, почергове торкання носків ніг. 4. Стійка «ноги нарізно», руки на поясі. Колові рухи тазом. 5. Стійка «ноги нарізно», руки вгору, кисті «в замок». Колові рухи тулуба вліво, управо. 6. Стійка «ноги нарізно». Нахил назад, дістати руками п'яти ніг. 7. Те саме почергово. 8. Стійка «ноги нарізно», руки на поясі. Три пружні нахили в одну і в іншу сторону. 9. Те саме, руки вгору, кисті в «замок». 10. Те саме, із приставними кроками вліво, управо. 11. Стійка «ноги нарізно». Пружні почергові нахили рук назад. 12. Лежачи на животі, руки за голову. Прогинання назад. 13. Упор позаду. Розгинати та згинати руки, прогинаючи тулуб. 14. Положення «лежачи на спині», руки вздовж тулуба. Нахили тулуба вперед із поверненням у вихідне положення. 15. Те саме, руки за головою. 16. Те саме, руки вгору. 17. Лежачи на спині, руки в сторони. Піднімати прямі ноги вгору й опускати по черзі вліво та вправо. 18. Стійка «ноги нарізно». Стоячи спиною на 30 – 50 см від столу, не відриваючи стоп від підлоги, діставати рукою дальній кут столу.

Вправи для м'язів ніг: 1. Присідання з винесенням рук уперед. П'яти від підлоги не відривати. 2. Руки на поясі. Три пружні випади в напівприсіді.

Те саме – в інший бік. 3. Те саме, стрибком. 4. Те саме вбік. 5. Стійка «ноги нарізно», руки вперед. Почергові махи ногами. 6. Стійка «ноги нарізно», руки в сторони. Почергові махи ногами. 7. Упор на праву ногу, ліва – убік. Стрибком змінити положення ніг. 8. Стрибком змінити положення ніг: упор присівши, упор лежачи. 9. Напівприсід, руки на колінах. Колові рухи в колінних суглобах. 10. Стійка «ноги нарізно», руки на поясі. Колові рухи в гомілково-стопному суглобі почергово. 11. Упор у стінку на відстані 80 см. Піднімання й опускання на носках. 12. Присід, руки на поясі. Викидання прямих ніг уперед почергово – «гопак».

У сучасному настільному тенісі спортсмен має володіти високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей (швидкість реакції, відчуття м'яча, швидкість ударних рухів, швидкість пересувань). Спеціальні якості – це всі перераховані фізичні якості, необхідні для найефективнішого виконання технічних прийомів настільного тенісу в умовах максимальної напруги на змаганнях.

Спеціальна фізична підготовка відіграє важливу роль у формуванні рухових здібностей тенісиста. Їх спрямовано на розвиток рухових якостей під час виконання технічних прийомів та дій гравця в настільному тенісі. Здійснюють у тісному зв'язку з оволодінням і вдосконаленням навичок та умінь гри з урахуванням умов і характеру застосування тенісистом цих навичок у змагальній діяльності.

Протягом спеціальної фізичної підготовки особливу увагу потрібно приділяти розвитку швидкісних якостей.

Швидкісні здібності є одними з провідних якостей у досягненні високих спортивних результатів у настільному тенісі. Це пов'язано з тим, що гра вимагає швидких дій у відповідь на несподівані атакуювальні дії суперника, і той, хто швидше виконує удари, той і виграє.

Для розвитку швидкісних здібностей рекомендують застосовувати такі вправи: 1. Різні пересування в стійці тенісиста приставними кроками та схресним кроком управо-уліво, уперед-назад. 2. Пересування із обтяжувачами. 3. Пересування в триметровій зоні в прямокутнику. 4. Стрибки через гімнастичну лаву. 5. Швидкісна імітація гри праворуч, ліворуч, по черзі, у пересуванні. 6. Обертання кистями, передпліччями, плечима. 7. Швидкі згинання та розгинання в зап'ястях, ліктьових та плечових суглобах.

Для вдосконалення швидкості рухових реакцій слід застосовувати такі вправи: 1. Швидке перекидання м'яча з однієї руки до іншої з одночасним пересуванням уліво-управо. 2. Кидки м'яча об підлогу з однієї руки до іншої із одночасним пересуванням уліво-управо. 3. Випустити м'яч із піднятої вгору руки і зловити після відскоку якомога ближче до підлоги. 4. Підкинути м'яч ліворуч із-за спини та зловити праворуч. 6. Із вихідного положення «ноги нарізно» кинути м'яч угору між ніг, повернутися на 180° і зловити його. 7. М'яч на витягнутих руках над головою. Опускаючи м'яч за спиною, виконати поворот на 180° і зловити м'яч до торкання підлоги. 8. Підкинути

м'яч угору над собою, повернутися на 360° і зловити його. 9. Стоячи спиною до стіни, кинути м'яч у стіну з відскоком об підлогу, повернутися на 180° і зловити м'яч. 10. Кинути м'яч у стіну, повернутися на 360° і зловити його. 11. Підкидання двох м'ячів одного за іншим на різну висоту.

Для розвитку швидкості ударних рухів слід застосовувати: 1. Удари по «свічках». 2. Те саме, але з тренажером-роботом або з великою кількістю м'ячів. 3. Удари з навантаженням окремих частин руки (важка ракетка, навантаження на м'язи кисті, передпліччя). Імітація ударів ракеткою із навантаженням. 4. Статичні імітаційні удари з додатковим зусиллям під час прискорення. 5. Багаторазові удари атакувального характеру (вправи з великою кількістю м'ячів).

Для комплексного рівня розвитку швидкісних здібностей використовують біг: на 30, 60 і 100 м; біг із прискореннями; біг на 10 – 20 м; біг і ходу боком і спиною вперед; біг із максимальною частотою рухів ногами; біг із високим підняттям стегна в швидкому темпі; біг із захльостуванням гомілки назад; «човниковий» біг 4 x 10 м, 4 x 20 м (варіюючи звичайний біг із бігом спиною вперед); біг ламаною лінією; біг із оббіганням розставлених по дистанції предметів; біг 5 x 30 м, 10 x 30 м з інтервалами відпочинку в 3 хв після пробіжки кожного відрізка; ходьба на зігнутих ногах («гусячий крок»).

Окрім розвитку швидкісних здібностей, у спеціальній фізичній підготовці слід проводити тренування на розвиток координованості рухів.

Координаційні здібності та спритність у настільному тенісі мають важливе значення. По-перше, високий рівень розвитку координаційних здібностей і спритності – вирішальна передумова для якісного освоєння та вдосконалення техніки гри; по-друге, «спритний» тенісист швидко пристосовується до умов, що постійно змінюються, у змаганнях і вибирає найбільш ефективні засоби ведення гри. Як засоби розвитку координаційних здібностей тенісиста можна використовувати найрізноманітніші вправи у складі засобів загальної та спеціальної підготовки, пов'язані з подоланням координаційних труднощів.

Для розвитку координованості рухів застосовують наступні вправи:

Вправи, максимально наближені до специфіки гри: 1. Імітація поштовху – атака з поворотом тулуба (атака праворуч). 2. Пересування боком із випадами (30 рухів). 3. Повороти тулуба в положенні сидячи (4 рази по 3 с). 4. Стрибки вбік (ширина 2,5 м). 5. Схресний крок (ширина 2,5 м). 6. Переступання боком (20 м за 25 с). 7. Виконання вправи на відпрацювання стійки (протягом 1 хв). 8. Переміщення для прийому м'яча, руху рукою (імітація удару по м'ячу) без навантаження або з навантаженням (0,5 – 1 кг).

Вправи у спрощених умовах: 1. Швидка ходьба приставними та схресними кроками. 2. Човниковий біг уперед-назад. 3. Біг з високим підніманням колін та згинанням ніг назад. 4. Те саме спиною вперед. 5. Біг із поворотами на 360° уліво-управо; біг із прямими ногами вперед; біг із прямими ногами назад. 6. Високі підскоки приставними, ковзними приставними кроками, боком, приставними кроками вперед, приставними кроками спиною

вперед. 7. Багатоскоки – стрибки з підтягуванням колін до грудей – стрибки зі згинанням ніг назад. 8. Біг – стрибок із поворотом на 180° – біг – стрибок із поворотом на 360°. 9. Біг – біг короткими кроками – біг довгими кроками – біг крокуючими кроками. 10. Ходьба швидкісними кроками – ходьба з махами ніг уперед – ходьба випадами вперед. Три стрибки на правій нозі – три стрибки на лівій нозі – «мотузочка» одним боком – «мотузочка» іншим боком.

Спеціальні вправи біля столу: 1. Відбити м'яч – присісти – підвестися. 2. Відбити м'яч – присісти – вистрибнути вгору. 3. Відбити м'яч – перекотитися на спину – устати та знову відіграти м'яч. 4. Стрибок із колін – відіграти м'яч. 5. Удари по м'ячу, стоячи обличчям до столу та спиною до столу, постійно повертаючись кругом. 6. Зіскочивши з лави, відбити м'яч. 7. Зіскочивши з лави, відбити м'яч і підтягнути ноги до грудей.

Окремою групою складають вправи: 1. На точність багаторазового виконання технічних елементів: в одному напрямку й темпі, з однієї зони; у різних напрямках; у різному темпі; із різних зон; у поєднанні різних напрямків, темпів, зон. 2. На зміну висоти траєкторії польоту м'яча (для контролю за якістю виконання вправи можна змінювати висоту сітки). 3. Зі зміною довжини польоту м'яча.

Можна ускладнювати ці вправи, створювати нові на основі поєднання наведених вище, різних видів вправ, виконання їх в умовах гри на рахунок.

Тривалість гри вимагає від спортсменів високого рівня розвитку спеціальної витривалості

Спеціальна витривалість спортсмена означає здатність протистояти втомі в умовах специфічних навантажень, особливо за максимальної мобілізації функціональних можливостей для досягнень у вибраному виді спорту. Загальна витривалість тенісиста – це сукупність функціональних властивостей його організму, які становлять неспецифічну основу виявів витривалості в різних видах діяльності.

Для розвитку спеціальної витривалості в настільному тенісі слід застосовувати такі вправи:

Вправи з предметами (зі скакалкою): 1. Перестрибнути через бар'єр – пробігти через скакалку, що коливається, – пробігти через скакалку, що обертається. 2. Перестрибнути через бар'єр – зробити 5–10 стрибків через скакалку, що обертається, – пролізти під бар'єром. 3. Пробігти через скакалку, що обертається – зробити 5–10 стрибків через скакалку, що обертається, – перестрибнути бар'єр – пролізти під бар'єром. 4. Стрибок через два бар'єри – «колесо» через бар'єр – стрибок через бар'єр – стрибки через скакалку, що обертається, з одночасною передачею м'яча партнеру.

Вправи з тенісними м'ячами: 1. а) із в.п. «сидячи» підкинути м'яч, устати без допомоги рук і зловити м'яч; б) те саме, ударивши м'яч об підлогу; в) те саме, із в.п. «стоячи на колінах» вистрибнути та зловити м'яч; г) те саме, із в.п. «лежачи на животі». 2. Із присіду, ударивши м'яч об підлогу, вистрибнути вгору, і в цьому ж стрибку зловити м'яч і кинути вгору. Приземлившись, упіймати м'яч на льоту. 3. Гравець 1 посилає навісним

кидком м'яч гравцю 2, який у стрибку ловить і повертає м'яч гравцю 1. Приземлившись, останній робить поворот на 180° і в присіді ловить м'яч від партнера 3. і т.д. 4. Гравець, виконавши передачу м'яча партнеру, робить перекат убік через спину і ловить м'яч, що повертається від партнера.

Вправи з гімнастичною лавою: 1. Підскоки приставними кроками. Приставні кроки в повному присіді, перестрибування лавки з ноги на ногу, стрибок «ножиці». 2. Стрибки на двох ногах на лавку з лавки. Стрибки на двох ногах через лаву з положення «упор на руках», ноги нарізно. Стрибки з підбиванням ніг, стрибки по лаві на двох ногах у напівприсіді, стрибок з поворотом на 360°. 3. Стрибки з лави на лаву: ноги вбік, ноги разом, на одній нозі. Під час стрибка чергувати хлопки руками за спиною, попереду над головою. 4. Оббігти лави. Пересування в упорі на руках і ногах по лавках. Стрибки на двох ногах із лави на лаву. Із положення «ноги та руки на гімнастичній лаві» перестрибування ногами на іншу лаву руками перейти по підлозі на іншу лаву. Стрибок із розведенням ніг убік-разом.

У силовій підготовці потрібно приділяти увагу розвитку швидкісно-силових здібностей. Для цього слід застосовувати: 1) стрибки: із місця вгору і в довжину; потрійні стрибки; стрибки вгору на носках із прямими ногами; стрибки «жабою» спиною і боком вперед; багатократні стрибки поштовхом однієї ноги і двома ногами; стрибки зі сторони в сторону з пружинистими присіданнями; стрибки через скакалку на одній, двох ногах і зі зміною ніг; стрибки вгору з високим підняттям стегна; стрибки на гімнастичну лаву. 2) присідання: пружинисті присідання з подальшим максимально швидким випрямленням ніг у колінних суглобах; присідання навшпиньках і на повній стопі; присідання на одній нозі. 3) підскоки: із положення глибокого присіду; підскоки «жабою» вперед-вверх із положення глибокого присіду; багатоскоки на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами; 4) кидки тенісного м'яча на дальність і в ціль [4, 5, 10].

Висновки

Фізична підготовка гравців у настільний теніс є важливим аспектом спортивної підготовки, що забезпечує успішність у спортивній діяльності.

Розвиток фізичних якостей, таких як спритність, швидкість, гнучкість, сила і витривалість, є ключовим фактором, що забезпечує високий рівень фізичної підготовленості гравців у настільний теніс та безпосередньо впливає на рівень підготовленості спортсменів.

Фізична підготовка гравців у настільний теніс повинна базуватися на систематичному розвитку всіх фізичних якостей, які сприяють не лише поліпшенню технічної підготовленості, але й загальному функціональному стану спортсменів. Це дозволяє не лише досягати високих спортивних результатів, але й забезпечує загальне поліпшення фізичного стану спортсменів.

Для досягнення високих спортивних результатів у настільному тенісі важливо комплексно підходити до фізичної підготовки, акцентуючи увагу на розвитку всіх основних фізичних якостей.

Список використаних джерел

1. Богдан А., Шимчук М. Сучасні напрямки підвищення рухової активності студентської та учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99). С. 38–41.
2. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси: Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Рута, 2009. 593 с.
4. Гришко Л. Г., Завадська Н. В., Новікова І. В., Чиченьова О. М. Фізичне виховання. Настільний теніс: навч. посіб. для студентів всіх спеціальностей. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 108 с.
5. Жуковський Є. І., Мичка І. В., Булгаков О. І. Настільний теніс: метод. рек. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.
6. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. 3-тє вид., без змін. Київ: НУФВСУ: «Олімпійська література», 2018. Т. 1. 384 с.
7. Осіпова І. В. Основні засоби розвитку фізичної якості гнучкість: методичні рекомендації. Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2019. 31 с.
8. Рядова Л. О., Рожков В. О., Корчагін М. В., Мкртічян О. А. Дослідження показників розвитку деяких фізичних якостей у здобувачів закладів вищої освіти. *Rehabilitation and Recreation*, 2023. № 14. С. 226–235.
9. Саламаха О. Є. Розвиток гнучкості у студентів, що займаються у секції таеквондо, за допомогою розробленого комплексу вправ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 8. С. 82–86.
10. Скрипченко І. Т., Нестеренко Н. А., Порохнявий А. В. Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО: метод. рек. Дніпро: Журфонд, 2022. 60 с.
11. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту: у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.
12. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. 2-е вид., випр. Харків: ОВС, 2008. 406 с.

References

1. Bohdan, A., & Shymchuk, M. (2018). Suchasni napriamky pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti studentskoi ta uchnivskoi molodi [The modern

directions of increasing the motor activity of students and pupils]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): zb. nauk. prats. (Vols. 5 (99) 2018), (pp. 38–41). Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*

2. Hlazyrin, I. D., Oleksiienko, Ya. I., Petryshyn, Yu. V. (2014). *Fizychnne vykhovannia. Teoretychnyi kurs dlia studentiv VNZ ne profilnykh napriamiv pidhotovky [Physical Education. Theoretical course for university students of non-specialized areas of training]: navch. posib. Cherkasy: Vydavets S. H. Kandych [in Ukrainian].*

3. Hryban, H. P. (2009). *Zhyttiediialnist ta rukhova aktyvnist studentiv [The life and physical activity of students]. Zhytomyr: Ruta [in Ukrainian].*

4. Hryshko, L. H., Zavadzka, N. V., Novikova, I. V., & Chychenova, O. M. (2021). *Fizychnne vykhovannia. Nastilnyi tenis [Physical education. Table tennis]. Kyiv: KPI im. Ihoria Sikorskoho [in Ukrainian].*

5. Zhukovskyi, Ye. I., Mychka, I. V., & Bulhakov, O. I. (2021). *Nastilnyi tenis [Table tennis]. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].*

6. Krutsefych, T. Yu., Panhelova, N. Ye., Kryvchukova, O. D. (2018). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education]: pidruch. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu: u 2 t. 3-tie vyd., bez zmin. T. Yu. Krutsefych (Ed.). Kyiv: NUFVSU «Olimpiiska literatura». Tom 1 [in Ukrainian].*

7. Osipova, I. V. (2019). *Osnovni zasoby rozvytku fizychnoi yakosti hnuchkist [The main means of developing physical quality is flexibility]. Odesa: Pivdenoukraiinskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni K. D. Ushynskoho [in Ukrainian].*

8. Riadova, L. O., Rozhkov, V. O., Korchahin, M. V., & Mkrtichian, O. A. (2023). *Doslidzhennia pokaznykiv rozvytku deiakyykh fizychnykh yakosti u здобувачів закладів вищої освіти [The investigation of indicators of development of some physical qualities in students of higher education institutions]. Rehabilitation and Recreation, 14, 226–235 [in Ukrainian].*

9. Salamakha, O. Ye. (2011). *Rozvytok hnuchkosti u studentiv, shcho zaimaiutsia u sektsii taekvondo, za dopomohoiu rozroblenoho kompleksu vprav [The development of flexibility in students engaged in taekwondo section with the help of the developed set of exercises]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 8, 82–86 [in Ukrainian].*

10. Skrypchenko, I. T., Nesterenko, N. A., & Porokhniavyi, A. V. (2022). *Metodyka ta orhanizatsiia provedennia zaniat z nastilnoho tenisu v umovakh sektsiinoi roboty u ZVO [Methods and organisation of table tennis classes in the conditions of sectional work in HEI]. Dnipro: Zhurfond [in Ukrainian].*

11. Krutsevykh, T. Yu. (Eds.). (2012). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of the physical education: general foundations of the theory and methods of the physical education]: pidruchnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportu: u 2-kh t. Kyiv: NUFVSU «Olimpiiska literatura». Tom 1 [in Ukrainian].

12. Khudolii, O. M. (2008). Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia [General foundations of the theory and methods of physical education]: navch. posib. 2-e vyd., vypr. Kharkiv: OVS [in Ukrainian].