

ISSN 2524-0986

 **iScience**

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Выпуск 12(32)
Часть 5

**Переяслав-Хмельницкий
2017**



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 12(32)
Часть 5

Декабрь 2017 г.

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Выходит –12 раз в год (ежемесячно)
Издается с июня 2015 года

Включен в наукометрические базы:

РИНЦ http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411

Google Scholar

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

Переяслав-Хмельницький

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

Главный редактор:

Кошур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

Редколлегия:

Базалук О.А.	д-р филос. наук, профессор (Украина)
Боголиб Т.М.	д-р экон. наук, профессор (Украина)
Кабакбаев С.Ж.	д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)
Мусабекова Г.Т.	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
Смирнов И.Г.	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
Исак О.В.	д-р социол. наук (Молдова)
Лю Бинцянь	д-р искусствоведения (КНР)
Тамулет В.Н.	д-р ист. наук (Молдова)
Брынза С.М.	д-р юрид. наук, профессор (Молдова)
Мартынюк Т.В.	д-р искусствоведения (Украина)
Тихон А.С.	д-р мед. наук, доцент (Молдова)
Горащенко А.Ю.	д-р пед. наук, доцент (Молдова)
Таласпаева Ж.С.	канд. филол. наук, профессор (Казахстан)
Чернов Б.О.	канд. пед. наук, профессор (Украина)
Мартынюк А.К.	канд. искусствоведения (Украина)
Воловык Л.М.	канд. геогр. наук (Украина)
Ковальська К.В.	канд. ист. наук (Украина)
Амрахов В.Т.	канд. экон. наук, доцент (Азербайджан)
Мкртчян К.Г.	канд. техн. наук, доцент (Армения)
Стати В.А.	канд. юрид. наук, доцент (Молдова)
Бугаевский К.А.	канд. мед. наук, доцент (Украина)

Актуальные научные исследования в современном мире: XXXII Междунар. научн. конф., 26-27 декабря 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. // Сб. научных трудов - Переяслав-Хмельницкий, 2017. - Вып. 12(32), ч. 5 – 134 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, казакша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, Հայերեն

В сборнике представлены результаты актуальных научных исследований ученых, докторантов, преподавателей, аспирантов и студентов - участников Международной научной конференции **"Актуальные научные исследования в современном мире"** (Переяслав-Хмельницкий, 26-27 декабря 2017 г.).

Сборник предназначен для научных работников и преподавателей высших учебных заведений. Может использоваться в учебном процессе, в том числе в процессе обучения аспирантов, подготовки магистров и бакалавров в целях углубленного рассмотрения соответствующих проблем. Все статьи сборника прошли рецензирование, сохраняют авторскую редакцию, всю ответственность за содержание несут авторы.

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Ghețiu Adelina, Demcenco Petru (Chișinău, Republica Moldova) PREDAREA EDUCAȚIEI FIZICE ÎN CLASELE PRIMARE – REALITATE ȘI PERSPECTIVE.....	5
Povestea Lazari (Chișinău, Republica Moldova), Ivan Paula (București, România) PREGĂTIREA DE FORȚĂ/PUTERE SPECIFICĂ A ALERGĂTOARELOR DE SEMIFOND (800-1500m).....	12
Бугаевский Константин Анатольевич (Запорожье, Украина) ОСОБЕННОСТИ КОСТНОГО ТАЗА В ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПАХ, У СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАНКРАТИОНОМ.....	20
Дяченко Анна Анатоліївна, Дмитренко Світлана Миколаївна (Вінниця, Україна) СТЕП-АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	25
Козлова Любовь Игоревна (Астана, Казахстан) ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ КАЗАХСТАНЕ.....	29
Мартинюк Юрій Олександрович (Київ, Україна) ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	33
Нікітченко Андрій Миколайович (Київ, Україна) ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВАЖКОЮ АТЛЕТИКОЮ НА ЖІНОЧИЙ ОРГАНІЗМ....	39
Пугач Ярославна Игоревна, Соколова Татьяна Евгениевна, Ефременко Андрей Николаевич (Харьков, Украина) ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДОСТИЖЕНИЙ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ НОВЫХ МЕТОДОВ ИССЛЕДОВАНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ С ЦЕЛЬЮ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	45
Тажигулова Батима Мажитовна, Уалиева Айгерим Канатовна (Астана, Казахстан) ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В КАЗАХСТАНЕ.....	54
Туряниця Іван Сергійович (Київ, Україна) ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ОСЛАБЛЕНИМ СТАНОМ ЗДОРОВ'Я.....	60
Хіміч Ігор Юрійович (Київ, Україна) ПАУЕРЛІФТИНГ: ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЯК ПОПУЛЯРНОГО СЕКЦІЙНОГО ВИДУ ЗАНЯТЬ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	66
Чиченьова Оксана Миколаївна (Київ, Україна) ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНОГО УДАРУ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ.....	71

УДК 796386

Чиченьова Оксана Миколаївна
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» ім. І Сікорського
(Київ, Україна)

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНОГО УДАРУ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Анотація. Додержання головних принципів виконання технічного удару у грі в настільний теніс, значно підвищить якість навчального процесу та надасть змогу застосовувати удари у грі на рахунок.

Ключові слова: настільний теніс, технічний удар, студент-початківець, принципи, завдання.

Chicheneva Oksana Nikolaevna
National technical University of Ukraine
Kyiv Polytechnic Institute named after Igor Sikorsky
(Kyiv, Ukraine)

BASIC PRINCIPLES OF STUDIES OF TECHNICAL BLOW IN A GAME IN TABLE TENNIS FOR STUDENT-BEGINNERS

Annotation. Inhibition of main principles of implementation of technical blow in playing table tennis, considerably quality of education process will promote and will give possibility to apple shots in playing the account.

Key words: table tennis, technical shots, student-beginner, principles, tasks.

Актуальність проблеми. У настільному тенісі існує різні види технічних ударів, які дозволяють варіювати, комбінувати, змінювати гру, і які є основою ігрового арсеналу гравця. Удари класифікуються за різними показниками, залежно від місця удару (на ракетці) або (зони столу: ближньої, середньої, дальньої), величини поступальної швидкості при здійсненні удару (з льоту, полу льоту, по падаючому м'ячу), якості обертання м'яча (нижнє, верхнє, нижнє-бокове, верхнє-бокове), стилю (захисний, атакуючий, комбінований) та іншими характеристиками. Тому, успішне засвоєння правильної техніки виконання ударів на початковому етапі навчання і досі викликає певні дискусії серед фахівців цього виду спорту. І ці розбіжності, в головному, стосуються щодо роз'яснення та показу будь-якого технічного елементу. (А. В. Сазонова 2003; Г. С. Захаров, 1990; Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин, 1979).

Ігрова діяльність у настільному тенісі представляє собою - керовану свідомістю сполучність внутрішньої (психічної) і зовнішньої (фізичної) активності, які спрямовані на досягнення певної мети та результату. Проведення змагань різного рівня серед студентів, які навчаються у вищому навчальному закладі, в першу чергу націлені на опанування та свідоме застосування технічних ударів у складних ігрових техніко-тактичних, комбінаційних схемах, що трапляються під час розіграшу одного очка. Система

навчання студентів у настільному тенісі це комплекс заходів, які спрямовані на всебічну, різнопланову підготовку. [2, с. 132]

Технічні удари - головні складові ланки ігрового ланцюга, які дозволяють контролювати і змінювати ситуації на свою користь. Будь-який гравець, який завзято тренується і бажає здобути багато перемог, повинен опанувати технікою ударів справа і зліва, подачею та іншими прийомами гри [7, с. 320]. Варто відзначити, що досконале володіння технічними ударами, це безперечно на 50% запорука успіху у матчі. Тому оволодіння основними принципами та усіма допоміжними тонкощами, які невід'ємно супроводжують, виконання кожного удару, є дуже важливим фактором у навчанні студентів-початківців [8, с. 528].

Спортивна підготовка (тренування) – це доцільне використання знань, засобів, методів і умов, що дозволяють спрямовано впливати на розвиток спортсмена і забезпечувати необхідний ступінь його готовності до спортивних досягнень. Однак, що стосується засобів, методів і принципів підготовки, то вони аналогічні, як у масовому спорті, так і у спорті вищих досягнень.

Навчання студентів-початківців, гри у настільний теніс, має наступні розділи: теоретична, фізична, технічна, тактична, психологічна і суддівська практика.

Під технічною підготовленістю варто розуміти ступінь засвоєння техніки виконання рухів, яка в свою чергу, тісно пов'язана з фізичними, психічними і тактичними можливостями особистості, а також з умовами зовнішнього середовища [6, с. 280].

Технічна підготовка – це педагогічний процес, що спрямований на оволодіння специфічними руховими діями. Навчання студентів розпочинається із засвоєння основних технічних елементів. В міру збільшення спортивної майстерності, техніка виконання більш складних ударів дещо пришвидшується та надає змогу вдосконалити ті елементи гри, які притаманні індивідуальним особливостям студента. [3, с. 188; 5, с. 128] В остаточному підсумку, повинно бути чітко сформоване рухове вміння, яке дозволить домогтися максимального ефекту в різних ігрових обставинах.

Завдання технічної підготовки студента [1, с. 112; 4, с.43]:

1. Створити рухові уявлення про технічну дію, що вивчається.
2. Опанувати правильне виконання необхідних рухів та переміщення.
3. Придбати навички в спортивній техніці.
4. Вдосконалити спортивну техніку гри у настільний теніс за рахунок більш раціонального і економічного виконання рухів, їхньої амплітуди, прояву належної координації і швидкості рухів, використання пружності м'язів.
5. Вдосконалити спортивну техніку за рахунок кардинальної або часткової зміни рухів, а також включення нових елементів.
6. Вдосконалити спортивну техніку за рахунок більшої точності влучення.
7. Закріпити спортивну техніку на досягнутому рівні, у звичайних та надзвичайних обставинах тобто під час гри на рахунок.
8. Опанувати технікою допоміжних видів спорту.
9. Навчитись правильно виконувати загально розвиваючі і спеціальні вправи.

У структурі технічної підготовленості завжди присутні так звані базові і додаткові рухи:

- до **базових** відносяться рухи і дії, що становлять основу у техніці виконання ударів;
- до **додаткових** ставляться другорядні або сприятливі даному елементу рухи і дії, які не порушують їх монолітності і в той же час характерні для індивідуальних особливостей даного гравця.

Впродовж навчання і засвоєння студентами техніки виконання ударів, фахівцями цього виду спорту, рекомендовано притримуватись певних принципів. Ці принципи стосуються для будь-якого виду удару атакуючого або захисного. Технічний удар, виконаний з дотриманням усіх рекомендацій, буде найбільш надійний у плані влучення і найнебезпечнішим для суперника.

Основні принципи виконання технічного удару:

1. Гравець спочатку займає оптимальну ударну позицію, а тільки потім виконує удар.

Удар, по суті, завжди починається з взаємодії та з координованості рухів ніг і рук. Суворе дотримання цього принципу, вимагає дуже високої концентрації уваги студента над сумісною роботою ніг і руху ігрової руки під час виконання технічного удару.

Якщо зволікати, не мислити над процесом виконання удару, то якість навчання звісно понижується. Удар виконується «на ходу», «за обставинами» і без достатньої підготовки. Виконання ударів під час пересувань, прагнення дотягнутися рукою або нахилом тулуба до косих м'ячів – це явні порушення першого принципу.

2. Кожний удар має бути виконано попереду тулубу.

Цей принцип стосується, в першу чергу, розташування ігрової руки і ракетки, а також роботи ніг у вихідному положенні. Дотримання рекомендацій, забезпечує активність всіх видів ударів, полегшує виконання і дозволяє спрямувати м'яч за направленням руху та за оптимальною траєкторією польоту м'яча.

3. Кожний удар має бути виконаним у вищій точці відскоку м'яча.

Цей принцип може викликати дискусію серед фахівців настільного тенісу. Але, надбаний досвід, дозволяє зробити висновок, що у всякому разі, до цього варто прагнути і прислуховуватися, тому що:

- у вищій точці відскоку, м'яч обертається набагато менше, ніж на інших стадіях свого польоту і це обертання не дуже впливає на якість самого удару;
- удар по м'ячу, що виконаний у вищій точці відскоку, забезпечує максимальний поступальний рух ракетки та тулуба вперед.

4. Рух ракетки максимально спрямований вперед.

Подовживши контакт м'яча з ракеткою уперед, гравець здійснює удари, більшість яких буде досягати дальньої зони столу. А це вже надасть деяку перевагу гравцю у здійсненні тактичної, комбінаційної гри (особливо, при прийомі подач).

5. При виконанні кожного технічного удару необхідно додавати більшу амплітуду руху у відповідності з запланованими техніко-тактичними діями.

Дотримання цього принципу забезпечує політ м'яча за оптимальною траєкторією, що дозволить запобігти потрапляння м'яча у сітку, тому що м'яч

буде мати деякий запас висоти польоту над сіткою і тим самим вірніше потрапить на стіл, чим при прямолінійному польоті м'яча. До того ж, навіть коли гравець не встигає на відповідні пересування, навіть коли не вдається повністю дотримати усіх принципів виконання удару, додання більшої амплітуди руху забезпечить продовження гри.

6. Під час виконання контакту ракетки з м'ячем важлива не власна швидкість руху руки і ракетки, а величина їх прискорення.

Початкова швидкість підходу ракетки до м'яча зростає під час правильного удару в багато разів. Прискорення (зростання кінцевої швидкості удару стосовно початкового) може вийти на високий рівень не тільки за рахунок збільшення кінцевої швидкості – адже можливості збільшення кінцевої швидкості безмежні, але і за рахунок розумного зниження початкової. Відносно невелика початкова швидкість ударного руху дозволяє спокійно, без зайвого напруження оцінити ігрову ситуацію та позицію суперника.

У всіх випадках швидкість руху руки і ракетки повинна бути така, щоб до неї можна було істотно додати.

7. Впродовж виконання удару вага тіла має бути перенесена з ноги, що перебуває позаду, на ногу, що розташована спереду.

Цей принцип переміщення має велике значення для початківця і він допоможе додатково підвищити потужність і швидкість технічного удару.

8. Перенос ваги тіла і прискорення ударного руху повинні співпадати за часом виконання.

Саме таке поєднання, дозволить виконувати швидкі і одночасно сильні удари з різними обертаннями м'яча. Такі удари мають навіть притаманний їм звук, що зовні схожий на «щиглик» але візуально виглядають легкими і невимушеними. Якщо ж, перенос ваги тіла і прискорення не співпадають, удари мають вигляд хаотичності, незграбності, незакінченості та «важкості».

9. Кожний удар повинен починатись з відведення руки і ракетки, тобто виконання "замаху" в оптимальну точку для певного удару.

Дотримання цього принципу дозволяє при кожному ударі мати початкову швидкість, яку надалі можна нарощувати. Гра без замаху, призводить до того, що швидкість руху ракетки на початку удару близька до мінімуму і її вже неможливо збільшити, а як відомо, удари виконуються в головному, за рахунок запасу енергії руху м'яча.

Замахи можуть бути самими різними за формою (по зовнішньому вигляду), величині (довгий або короткий), швидкостям, тут важливо, щоб були забезпечені правильні кути і розташування ракетки.

Хибно думати, що достатньо дотримуватися трьох або чотирьох принципів і це 100% гарантує досить пристойну гру. Усі ці принципи, невід'ємно пов'язані один з одним і складають той самий ігровий ланцюг настільного тенісу, який так заворожує аматорів, гравців вищого рівня та вболівальників. Тільки чітке дотримання усіх настанов є основою для якісного навчання технічного удару. При цьому слід зазначити, що виконання удару не може бути однаковим у студентів-початківців, оскільки їм властиві свої особисті морфологічні, координаційні і швидкісні здібності.

Знання, розуміння, засвоєння і застосування основних принципів виконання удару забезпечує формування індивідуальної і стійкої техніки гри.

Висновок.

1. Вивчення і засвоєння студентами всіх технічних елементів, що входять до ігрового арсеналу, впливає на формування особистого рухового навички при виконанні кожної ударної техніко-тактичної дії.

2. Оволодіння технікою виконання удару будується на певному фундаменті, що далеко не завжди зрозумілий та очевидний для початківців, тому дотримання принципів виконання удару полегшить та допоможе засвоїти правильні технічні рухові дії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Амелин А. Н., Пашинин В.А. Настольный теннис / Издание 2-е доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
2. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учебное пособие для студентов нефизкультурных вузов / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 132 с.
3. Барчукова Г. В. Настольный теннис: учебное пособие для студентов / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 188 с.
4. Барчукова Г. В. Техника игры в настольный теннис: Лекция для студентов ГЦОЛИФКа / Государственный центр. ин-т физ. культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 43 с.
5. Богушас М. Играем в настольный теннис: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1987. – 128 с.
6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М., Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
7. Настольный теннис: Перевод с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.
8. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.

