

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ
СУЧАСНОГО НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконав: студент 4 курсу 14-411
групи
Спеціальності: 014 Середня
освіта (Фізична культура)
Смирний Сергій

Керівник канд. пед. наук, доцент
Кольцова О.С.

Рецензент канд. наук з фіз.
виховання і спорту, доцент
Жосан І.А.

Херсон, 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Особливості організації навчально-тренувального процесу в українському настільному тенісі	5
1.1. Характеристика настільного тенісу, як виду спорту.....	5
1.2. Вимоги до спортивної підготовленості гравців з настільного тенісу по етапах підготовки.....	10
1.3. Вікові особливості багаторічної підготовки в настільному тенісі.....	18
РОЗДІЛ 2. Сучасні напрямки і тенденції розвитку настільного тенісу в Китаї	27
2.1. Основні аспекти розвитку настільного тенісу в Китаї.....	27
2.2. Сприяння розвитку таланту: система спортивних шкіл.....	30
2.3. Науково-методичне забезпечення і національні науково-дослідні інститути.....	33
РОЗДІЛ 3. Проблеми підготовки спортсменів з настільного тенісу та відбір у спортивні секції	42
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47

ВСТУП

Актуальність. Зміни, що відбуваються в країні, справили глибокий вплив на всі сторони суспільного життя, в тому числі і на розвиток спорту. Змінюється пріоритетність популярних і традиційних раніше видів спорту, що змінило положення настільного тенісу, як виду спорту, в системі суспільних цінностей.

Становлення і розвиток настільного тенісу базується на десятиліттями накопиченому потенціалі в надрах системи фізичної культури та спорту.

Відзначені процеси привернули увагу ряду вчених [3, 5, 11 та ін.], які в своїх публікаціях вказують на важливість дослідження системи підготовки спортсменів в настільному тенісі. Однак більша частина наукових публікацій присвячена розгляду конкретних питань, а не присвячена цілеспрямованому вирішенню завдань, пов'язаних з науковим описом та осмисленням динамічного розвитку цього виду спорту.

Наукове дослідження особливостей, тенденцій, проблем, а також різних аспектів становлення настільного тенісу буде актуально з кількох міркувань. Це дозволяє більш глибоко осмислити цей вид діяльності і зрозуміти даний вид спорту як об'єктивне соціальне явище, що розвивається під впливом великого числа різних факторів. Актуальність даного дослідження визначається необхідністю наукового аналізу цілого ряду проблем, які з'являлися протягом всього етапу розвитку. У практичному плані результати дослідження представляють інтерес при вирішенні багатьох питань стосовно особливостей підготовки спортсменів в настільному тенісі..

Все вище зазначене вказує на актуальність обраної теми кваліфікаційної роботи.

Мета дослідження - розкрити сучасні соціально-педагогічні аспекти проблеми розвитку настільного тенісу з урахуванням досвіду провідних країн світу.

Відповідно до теми та мети дослідження було поставлено такі **завдання**:

1. Здійснити історико-соціальний аналіз організації навчально-тренувального процесу в українському настільному тенісі.

2. Охарактеризувати сучасні напрямки і тенденції розвитку настільного тенісу в Китаї, як провідної системи підготовки тенісистів в світі.

3. Окреслити соціально-педагогічні аспекти проблеми сучасної підготовки в настільному тенісі та відбору у спортивні секції.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес спортсменів у настільному тенісі.

Предмет дослідження – сучасні соціально-педагогічні аспекти проблеми розвитку настільного тенісу усвіті.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; вивчення та узагальнення практичного досвіду роботи тренерів; педагогічні спостереження.

Практичне значення роботи. Отримані результати дослідження виступають потенційно багатим, інтегративним матеріалом, який можна використовувати фахівцям фізичної культури та тренерам при підготовці спортсменів, що спеціалізуються в настільному тенісі; побудові тренувального процесу з урахуванням досвіду провідних країн світу в цьому виді спорту; вивченні історії спорту та досягнення видатних спортсменів та ін.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел, що налічує 37 найменувань. Основний текст роботи викладений на 46 сторінках друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В УКРАЇНСЬКОМУ НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

1.1. Характеристика настільного тенісу, як виду спорту

Ігрові види спорту, в тому числі настільний теніс, можна розглядати як вищу форму спортивних ігор, включених в світову систему спортивних змагань.

Настільний теніс - один з наймасовіших і найпопулярніших видів спорту в світі, як за кількістю людей, що займаються, так і за кількістю країн, де він розвивається [7]. Міжнародна федерація настільного тенісу налічує понад 200 країн і входить в трійку провідних світових федерацій за цим показником [20]. Настільний теніс розвиває волю, реакцію, витривалість, вміння мислити.

Настільний теніс - вид спорту, індивідуальна спортивна гра, в процесі якої змагаються два спортсмени або дві пари спортсменів на спеціальному столі, висота якого 76 см, ширина - 152,5 см, довжина – 274 см, розділеному сіткою висотою 15,25 см. Спортсмени прагнуть направити м'яч на сторону суперника так, щоб суперник допустив помилку. Партія в настільному тенісі ведеться до 11 очок, зустріч проводиться з непарної кількості партій. Найважливішими якостями для спортсменів в настільному тенісі є реакція, координація, відчуття м'яча [16, 33].

Настільний теніс - це один з найбільш технічно складних видів спорту, що вимагає високої координації [2].

Настільний теніс включений в світову систему спортивних змагань, в тому числі програму Олімпійських ігор, а також в професійному спорті [20].

Поєднання змагальних техніко-тактичних дій є захоплюючим видовищем, що робить настільний теніс засобом фізичного виховання людей в широкому віковому діапазоні від дошкільного до пенсійного віку.

Змагання з настільного тенісу проводяться в межах встановлених правил за допомогою властивих тільки настільному тенісу змагальних дій. При цьому обов'язковим є наявність суперника.

Метою кожного змагального елемента є доставка м'яча в певне місце столу з певним обертанням, яке повинно представляти для суперника труднощі в прийомі і контратаці [4].

Розглянемо історичні аспекти виникнення настільного тенісу як виду спорту. Гра була винайдена в Англії на початку 20 століття і спочатку називалася Ping-Pong (торгове найменування). Назва настільного тенісу було прийнято в 1921–1922 рр., коли була відновлена стара асоціація Пінг-Понгу, що була утворена ще в 1902 році. Перша асоціація розпалася близько 1905 року, хоча, очевидно, гра продовжувала розвиватися в частинах Англії за межами Лондона і до 1920-х років поширилась в багатьох країнах [11, 20].

Міжнародна федерація настільного тенісу була заснована представниками Німеччини, Угорщини та Англії в 1926 році. Членами-засновниками були Англія, Швеція, Угорщина, Індія, Данія, Німеччина, Чехословаччина, Австрія та Уельс. До середини 90-х років її членами були понад 165 національних асоціацій.

Перші чемпіонати світу проходили в Лондоні в 1926 році, а відтоді до 1939 року в грі переважали гравці з центральної Європи. Дев'ять разів перемогу в змаганнях здобували чоловіки з Угорщини та двічі з Чехословаччини. У середині 50-х років Азія виникла як майданчик чемпіонів, і з цього часу змагання чоловічої команди вигравали або Японія, або Китай, як і жіночі змагання, хоча і в меншій мірі. Північна Корея також стала міжнародною силою. У 1980 році відбувся перший

Кубок світу, а Гоо Юехуа з Китаю отримав перший приз у розмірі 12 500 \$. Настільний теніс став олімпійським видом спорту в 1988 році, в одиночному та парному змаганнях серед чоловіків і жінок [20, 21].

Розглянемо розвиток настільного тенісу з точки зору розширення та удосконалення техніки виконання елементів, як вони народжувалися і перетворювалися до того, як набули сучасного вигляду, який ви можете побачити на великих турнірах або переглядаючи на YouTube матчі будь-якого з найсильніших спортсменів світу.

У 20-30-ті роки минулого століття ракетки, які використовували для гри в настільний теніс, відрізнялися від сучасних. І якщо форма ракетки не зазнала глобальних змін, то її ігрові характеристики змінилися дуже сильно. У той час на дерев'яну основу наклеювалися гумки з шипами, які давали більший контроль і варіативність, ніж використання просто підставки без накладок. Шипами можна було більш м'яко подрізати м'яч і наносити удари без обертання. Вони все ж надавали м'ячу якесь обертання і тому наносити ними удари було значно легше, ніж підставою без накладки.

Революція відбулася в кінці 40-х, коли спортсмени стали використовувати накладки типу «сандвіч», тобто під шипи стали клеїти гумову губку. Таким чином, накладка стала складатися з двох шарів, чому і отримала назву «сандвіч». Можна сказати, що це вже був прототип сучасної накладки. Шипи в зв'язці з губкою дали набагато більше контролю, варіативності і обертання м'яча. Настільний теніс зробив крок вперед.

Наступним і найбільш глобальним кроком в розвитку настільного тенісу став один з чемпіонатів світу в кінці 50-х років, куди тенісисти Японії привезли абсолютне нововведення - накладку типу «сандвіч», що складається з губки і гумової гладкої поверхні. Це вже був практично сучасний варіант накладки (сьогодні кращі лише характеристики накладки - суть залишилася та сама). Але найголовніше - це те, що

японці почали робити цими накладками. На чемпіонат світу вперше був застосований досі невідомий елемент - топ-спин. До речі, спортсмени колишнього Радянського союзу, відвідавши чемпіонат світу 1961 року, назвали цей елемент «диявольський м'яч з Токіо» [20, 22].

Японські спортсмени того часу використовували виключно азійський хват ракетки, іменованій «перо». Таким хватом, в класичному його виконанні, можна повноцінно виконувати лише топ-спин праворуч, що з успіхом застосували японські спортсмени на тому й декількох найближчих чемпіонатах світу, і стали на цих чемпіонатах безперечними фаворитами, вигравши від 4 до 6 золотих медалей з 7 комплектів [22].

У 60-х роках техніка топ-спина удосконалювалася, багато в чому завдяки тим же японським тенісистам. Топ-спин став більш швидкісним елементом, а настільний теніс почав ставати більш атлетичним видом спорту, оскільки більш підготовлені у фізичному плані гравці виконували топ-спин більш потужно і швидко.

У 70-ті роки одними з лідерів світового настільного тенісу були угорські тенісисти. Вони почали використовувати можливості накладок типу «сандвіч» в максимальному ступені і видозмінили техніку топ-спина.

Вони стали відходити на велику відстань від столу і, опустивши м'яч практично до підлоги, виконували топ-спин (як зліва, так і справа) з дуже сильним верхнім обертанням і дуже високою траєкторією вгору. Спочатку здавалося, що угорські спортсмени відсунули розвиток топ-спина в настільному тенісі на крок назад, оскільки в той час був ряд японських спортсменів, які наближалися до того, щоб робити топ-спин в найвищій точці відскоку м'яча. Але, поміркувавши над цим, можна прийти до висновку, що угорські спортсмени показали іншу грань топ-спина: максимально сильне обертання. Вони змогли використати по

максимуму можливості накладки типу «сандвіч» з гладкою поверхнею [6].

В кінці 70-х і початку 80-х китайські спортсмени забрали собі лідерство в настільному тенісі, блукаючи до цього між спортсменами Швеції, Угорщини і Японії. Китайці знайшли вагомий контраргумент топ-спину з максимально сильним обертанням. Вони стали грати шипами в безпосередній близькості столу, зробивши наголос на швидкість і гостроту гри, тобто просто не давали часу і можливості європейським спортсменам (багато з яких намагалися грати в угорському стилі) виконувати серійні топ-спин з середньої з далекої зони, надаючи м'ячу сильне обертання [13].

Саме боротьба стилів призвела до нової парадигми виконання топ-спина, яку позначили молоді шведські тенісисти. Вони змінили техніку топ-спина, зробивши рух більш коротким і раціональним. При такій техніці м'ячу надавалося практично таке ж обертання, як і при топ-спині з далекої зони, але різко збільшилася швидкість польоту м'яча. Це стало можливим за рахунок того, що нове покоління шведських тенісистів (Ян-Уве Валднер, Йорген Перссон, Мікаель Аппельгрєн, Ерік Лінд) стало виконувати топ-спин значно ближче до столу і робити це у вищій точці відскоку м'яча.

Перевага знову опинилася на боці європейських спортсменів, які домінували на міжнародній арені в кінці 80-х - початку 90-х. В цей час китайські спортсмени готували нове покоління гравців, які почали використовувати ті ж принципи топ-спина. В даний час китайські спортсмени демонструють чудові результати і є явними лідерами в цьому виді спорту. Саме китайські спортсмени зараз задають основні напрямки розвитку настільного тенісу. Варто відзначити, що з того часу техніка топ-спина праворуч не зазнала якихось глобальних змін. Зараз в сучасному настільному тенісі використовуються ті ж самі принципи, які свого часу почали використовувати молоді шведські майстри [22].

1.2. Вимоги до спортивної підготовленості гравців з настільного тенісу по етапах підготовки

В 19 столітті вид спорту настільний теніс з'являється на теренах України. Однак змагання почали проводитися лише в середині 20 століття.

Перший раз українські спортсмени прийняли участь в чемпіонаті колишнього СРСР лише у 1951 році. Це свідчить про те, що основний етап розвитку тенісного руху припадає на період після Другої світової війни.

Перша Федерація настільного тенісу України була створена у 1957 році, що сприяло зростанню рівня українських спортсменів на міжнародній арені [17].

Однак, не зважаючи на досить тривалий історичний шлях, на теперішній час, спортсмени в цьому виді спорту не показують достатньо високих результатів у міжнародних змаганнях високого рівня. Саме тому необхідно достатньо детально розглянути соціально-педагогічні аспекти підготовки спортсменів і шляхи подолання труднощів, на основі досвіду провідних країн Світу.

Спортивна підготовка в настільному тенісі - річний, спеціально побудований процес розвитку, навчання та виховання дітей та підлітків, що займаються цим видом спорту [14, 18].

Основні завдання спортивної підготовки з тенісу:

1. Виховання особистості, яка володіє вольовими якостями та психологічною стійкістю.
2. Зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізичному розвиненню.
3. Впровадження в практику досягнень науки та передової практики, що сприяють удосконаленню навчально-тренувального

процесу і систематичному зростанню майстерності українських тенісистів.

4. Підготовка резерву для збірних команд, спортивних організацій України.

5. Виконання нормативних вимог з видів підготовки [27].

Зміст спортивної підготовки

Щодо змісту спортивної підготовки, то виділяють такі її види: фізичну, технічну, психологічну, тактичну, інтегральну [29].

Технічна підготовка передбачає створення необхідних уявлень про спортивну техніку, оволодіння необхідними вміннями та навичками удосконалення спортивної техніки за рахунок змінення її динамічних та кінематичних параметрів, а також засвоєння нових прийомів та елементів забезпечення варіативності тенісної техніки [30, 36].

У процесі фізичної підготовки гравці з настільного тенісу підвищують рівень можливостей функціональних систем, що забезпечують рівень загальної та спеціальної тренуваності, розвивати рухові якості, а також здібності до прояв фізичних якостей в умовах змагальної діяльності.

Фізичну підготовку поділяють на:

- загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищенні загальної працездатності;
- спеціальну фізичну підготовку (СФП), яка скерована на розвиненні спеціальних фізичних здібностей;
- спеціально-рухову підготовку, що передбачає розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, антиципації (передбачення зони, де падає м'яч) [1, 37].

Важливою стороною підготовки спортсменів в настільному тенісі є психологічна підготовка. Саме вона формує в гравців вміння

В процесі психологічної підготовки формуються та удосконалюються морально-вольові якості та спеціальні психічні

функції гравців настільного тенісу, уміння управляти своїм психічним станом в період тренувальної та змагальної діяльності.

До психологічної підготовки входять:

- "базова - передбачає психічний розвиток, навчання та освіту";
- "тренувальна - формує мотив та позитивне ставлення до тренувальним занять і тренувань";
- "змагальна - формує стан "бойової готовності", здібності до зосередження та мобілізації" [5, 12, 24].

Тактична підготовка передбачає аналіз особливостей майбутня змагань, складу суперників та розробку оптимальної тактики в змаганнях. Необхідно також забезпечувати варіативність тактичних рішень залежно від ситуацій, що виникають, придбання спеціальних знань в сфері тактики [9].

Тактична підготовка поділяється на:

1. "Індивідуальну - включає атакувальні, контратакувальні та захисні дії в одиночних розрядах".
2. "Групову - містить атакувальні, контратакувальні та захисні дії в парних та змішаних розрядах".
3. "Інтегральна підготовка скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальних навантажень. Може проводитись під час змагань та модельних занять".
4. "Теоретична підготовка входить до всіх видів тренувань і формує у спеціальні знання, потрібні для успішної діяльності" [23, 25].

Принципи спортивної підготовки

Успішна тренувальна діяльність можлива за умов додержання кількох принципів:

1. Загальнопедагогічних (дидактичних): науковості, доступності, систематичності, послідовності, свідомості та активності учнів, наочності, виховного навчання, індивідуалізації, тривалості та прогресування.

2. Фізичного виховання: оздоровчої спрямованості, зв'язку з працею та військовою діяльністю.

3. Спортивної скерованості до високих досягнень, поглибленої спеціалізації, безперервності тренувального процесу, єдності поступовості підвищення вимог до максимальних навантажень, хвилеподібності та варіативності навантажень, циклічності процесу підготовки, єдності та взаємозв'язку структур змагальної діяльності та підготовленості;

4. Методичних:

- випереджувальний розвиток фізичних здібностей;
- оптимальний та збалансований розвиток фізичних здібностей;
- моделювання змагальної діяльності в навчально-тренувальній діяльності [10, 25, 26].

Навчальна робота у кожній групі повинна забезпечувати загальну фізичну і багатобічну спеціальну підготовленість спортсменів та цілорічно проводитися на засадах програми. Заняття проводяться за допомогою групового методу, а за необхідності - можливі індивідуальні заняття особливо для груп спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищим досягнень [5, 8].

Розклад занять у спортивній школі повинен бути узгоджений зі режимом занять учнів у загальноосвітній школі. У період підготовки та складання тенісистами навчальних іспитів треба враховувати успішність кожного з них. Тренери повинні постійно цікавитися успішністю вихованці« їх дисциплінованістю, підтримувати зв'язок з викладачами загальноосвітньої школи та батьками учнів. У період канікул бажано організувати роботи спортивних таборів [18, 23].

Етапність підготовки

Підготовка спортсменів в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю є багаторічним процесом, який розрахований на 10-12 років праці, і

передбачає певні вимоги до тих, хто займається настільним тенісом відповідно до етапів підготовки [1].

Учбові групи у відділеннях настільного тенісу комплектуються відповідно до нормативно-правових вимог з урахуванням віку та спортивної підготовленості гравців.

У теорії та методиці сучасного спорту відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку людини встановлена та обґрунтована наступна багаторічна підготовка гравців з настільного тенісу, що має такий специфічний розподіл на етапи:

I – етап початкової підготовки;

II – етап попередньої базової підготовки;

III – етап спеціалізованої базової підготовки;

IV – етап підготовки до вищих досягнень;

VI – етап збереження спортивних досягнень;

VII – етап поступового зниження досягнень [9, 33].

У відповідності з викладеною періодизацією будується багаторічна підготовка юних спортсменів у настільному тенісі.

Етап початкової підготовки охоплює перші п'ять років тренувань. Тренування вирішують завдання зміцнення здоров'я дітей, розвиток фізичних якостей, вивчення техніки й тактики настільного тенісу. Підготовка юних гравців з настільного тенісу характеризується різноманітними методами та засобами, широким використанням різних видів спорту, рухливих ігор, сучасного підходу з використанням спеціального обладнання. Заняття носять переважно ігровий та змагальний характер.

Етап попередньої базової підготовки ставить перед спортсменами завдання покращення фізичної підготовленості та формування рухового досвіду з метою успішного засвоєння комплексу рухових навичок. Важливо на даному етапі сформувати в юних гравців з настільного тенісу мотивацію до цілеспрямованої багаторічної підготовки.

Особлива увага приділяється розвитку координаційних, швидкісних, швидкісно-силових якостей та гнучкості. У тактично-технічній підготовці ставиться завдання оволодіти варіативністю виконання техніко-тактичних дій та вміння застосовувати їх в різноманітних ігрових ситуаціях [33, 34].

Етап спеціалізованої базової підготовки передбачає збільшення тренувальних занять зі значним навантаженням та застосування спеціалізованих засобів і методів тренування. Використовуються індивідуальні заняття з тренером. Удосконалення техніки й тактики проходить в умовах, наближених до змагальної діяльності. Спортсмени регулярно беруть участь у змаганнях. Тренувальний процес будується з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів. Багато уваги приділяється змагальній практиці із завданням формування індивідуального тактичного стилю ведення змагальної діяльності.

Етап підготовки до вищих досягнень передбачає досягнення максимальних результатів у деяких видах змагань. Збільшується обсяг спеціальної підготовки, а також змагальна практика. Основне завдання – максимальне використання засобів, що викликають значні зміни адаптаційних процесів у спортсменів. На заняттях спортсменам часто даються великі навантаження. Кількість занять у мікроциклах може бути 14-15, значно зростають змагальна практика та обсяги психологічної, технічної та інтегральної підготовки. Особливості підготовки до вищих досягнень залежить від статі та специфіки індивідуальних особливостей гравців з настільного тенісу.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей орієнтує спортсмена на досягнення максимальних результатів. На цьому етапі шукають шляхи для подальшого підвищення спортивної майстерності та зростання спортивних результатів. Основна особливість підготовки спортсменів – це підвищення результативності за рахунок якісних сторін системи спортивної підготовки. Обсяги тренувальної

роботи та змагальної діяльності або стабілізуються на одному рівні, або можуть підвищуватися на 5-10%. Головне завдання етапу - знайти резерви організму спортсмена щодо різних сторін його підготовленості (фізичної, техніко-тактичної, психологічної) та забезпечення їх проявлення в тренувальній та змагальній діяльності [33, 34].

Етап збереження спортивних досягнень характеризується виключно індивідуальним характером підготовки та підходами до тренувань. Необхідно зберегти раніш досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму під час великих обсягів тренувальної роботи. Водночас значна увага приділяється удосконаленню тактичної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню недоліків у фізичній підготовленості. На даному етапі застосовують нові тренувальні засоби, різноманітні засоби контролю, стимуляції та відновлення працездатності [33, 34].

Навчальні групи комплектуються з урахуванням загальної та спеціальної фізичної підготовленості вихованців.

Вихованці розподіляються на навчальні групи з урахуванням віку. Для кожної групи визначаються наповнення та режим навчально-тренувальної роботи.

Відповідно до структури багаторічної підготовки гравців з настільного тенісу у спортивних школах комплектуються наступні навчальні групи: початкової підготовки (ГПП), попередньої базової (ГПБП) та спеціальної базової (ГСБП) підготовки; підготовки до вищих досягнень (ГПВД); у ШВСМ – групи спортивного удосконалення (ГСУ) та вищої спортивної майстерності (ГВСМ) [34].

У школах вищої спортивної майстерності створюються групи майстрів, до яких зараховуються спортсмени-учасники збірних команд міст країн.

Керівництво шкіл повинно забезпечити систематичний лікарський контроль: проходження спортсменами медичного обстеження не менш одного разу на 6 міс., диспансеризації – не менш одного разу на рік.

Тренерам спортивних шкіл треба тримати постійний контакт з лікарями, які проводять постійний нагляд за спортсменами, урахувати дані лікарського контролю і самоконтролю при розробці тренувальних планів [34].

Значну увагу тренери повинні приділяти попередженню травм в процесі занять і змагань, забезпеченню належного санітарно-гігієнічного стану спортивних майданчиків і тренувальних залів, спортивного обладнання та інвентарю. Треба вимагати, щоб вихованці суворо дотримувались спортивних режимів і розкладу дня, проводили кожен день ранкову спеціалізовану зарядку, сліdkували за особистою гігієною, виконували індивідуальні завдання з удосконалення техніки, тактики, розвитку загальної та спеціальної фізичної, а також психологічної підготовленості [5, 15].

Спортсмени вищих розрядів повинні вести індивідуальні щоденники; контроль за цим систематично здійснюється тренерським складом відділення.

У ДЮСШ і СДЮШОР належить регулярно провадити контрольні іспити та змагання з фізичної і тактичної підготовки.

Рекомендується наступна тривалість навчально-тренувальних занять у спортивних школах, академ. год.: групи початкової підготовки – 1-2; групи попередньої базової підготовки – 2-3; групи спеціальної базової підготовки – 3-4; групи підготовки до вищих досягнень – 3-5 [33, 34].

1.3. Вікові особливості багаторічної підготовки в настільному тенісі

Вікові обмеження визначаються згідно з Програмами ДЮСШ. Підготовка спортивного резерву в ДЮСШ передбачає:

1. Чітку послідовність завдань, засобів та методів тренування дітей, і дорослих спортсменів;
2. Невпинне зростання обсягів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки;
3. Послідовність обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень, їх невинне зростання;
4. Чітке дотримання специфічних принципів спортивної підготовки під час використання тренувальних та змагальних навантажень [33, 34].

У процесі розвитку організм дитини зазнає низку закономірних морфологічних, біохімічних та функціональних (фізіологічних) змін. Найважливішими моментами є зростання та розвиток [9].

Основні особливості розвитку дитини:

1. Зростання та розвиток запрограмовані генетично, але вплив складності визначає тільки загальний план розвитку. Кінцева реалізація генетичної програми суттєво залежить від впливу зовнішнього середовища.
2. Зростання та розвиток відбуваються тільки в одному напрямку та послідовно з незворотнім "проходженням" окремих фаз та періодів життя. Вікові зміни носять нерівномірний характер. Періоди прискореного зростання та розвитку чергуються з періодами їх уповільнення та відносної стабілізації.
3. Індивідуальний розвиток організму відбувається гетерохронно, тобто різні органи та системи формуються в різні строки. У певні

періоди життя, наприклад під час статевого дозрівання, гетерохронія може посилюватися.

4. Вплив спадкових та середовищних чинників змінюється з віком. У дошкільному віці, а також в період статевого дозрівання підвищується чутливість організму до впливу чинників зовнішнього середовища. Ефект впливу створює суттєвих змін в організмі, сильний може загальмувати розвиток. Найбільший ефект дає середній (оптимальний) вплив.

5. Дія зовнішнього середовища залежить також від так званої норми реакції організму, яка є винятково індивідуальною. Норма реакцій визначається віком, статтю, індивідуальними особливостями, тренуваність та іншими чинниками.

6. На різних етапах індивідуального розвитку змінюється співвідношення процесів асиміляції (створення, засвоєння речовин, накопичення енергії) та, дисиміляції (розпад, окислення, накопичення енергії). У дитинстві в період зростання та формування організму переважає обмін речовин та енергій створюються складні органічні сполуки.

7. З віком відбуваються зміни нервової та гуморальної регуляції. На ранніх етапах розвитку переважають симпатичні впливи, що проявляється в підвищенні частоти серцевих скорочень в стані спокою. З розвитком дитини посилюється вплив парасимпатичної системи, що уповільнює ритм серцевих скорочень.

8. Визначне значення в процесі формування особистості відіграє соціальний простір та процес виховання.

9. Перехід від одного вікового етапу до іншого звичайно визначається як "переломний" етап індивідуального розвитку [9, 14].

Дитячо-юнацька спортивна школа комплектується шляхом широкого відбору найбільш здібних до тенісу учнів. Навчальні групи комплектуються з урахуванням спортивної підготовленості дітей, які

виконали норми зі спортивної підготовленості та не мають медичних протипоказань. У спортивну секцію з тенісу приймаються діти з 5 років. Спортсмени, які почали систематично займатися в цьому віці тенісом, набувають підвищену здатність до швидкої орієнтації в технічно складних позиціях, до вірного розрахунку сили та точності удару, здатна інтуїтивно знаходити оптимальні рішення. З іншого боку, тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності у них є невеликою [32, 33].

У спортивній підготовці важливо враховувати вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості організму. Це дозволяє більш ретельно та ефективно по етапах проводити навчально-тренувальну роботу для досягнення визначеної мети з урахуванням віку юних спортсменів [9].

При зарахуванні до ДЮСШ дітей, старших за 5 років, розподіл на групи залишається актуальним, але зміщуються вікові обмеження:

1. Мінімальний вік учнів для зарахування може бути зменшений не більше ніж на 1 рік.
2. Вікові обмеження не поширюються на спортсменів, які виконують нормативні вимоги для зарахування до групи більш високого рангу.
3. Максимальний вік учнів визначається згідно з Положенням про ДЮСШ або іншими нормативними актами, що регламентують їх діяльність [33].

Методичні особливості навчання та тренування дітей віком 6-7 років

Висока рухова активність та значне розвинення рухової функції дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом:

1. Хребет відрізняється більшою гнучкістю. Потрібно більше уваги приділяти формуванню правильної постави

2. Суглобо-зв'язувальний апарат дуже еластичний та не зовсім міцний. Доцільно цілеспрямовано, але з обережністю розвивати гнучкість.

Коли в заняттях мають перевагу великі розмашисті рухи, треба невеликими дозами надавати дрібні та точні рухи.

3. Інтенсивно розвиваються м'язи, дрібні та точні рухи утруднені. Значну увагу треба приділяти розвитку координації, а також м'язів-розгиначів.

4. Регуляційні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової, нервової систем ще не зовсім розвинені. Навантаження мають бути невеликими за обсягом, помірної інтенсивності.

5. Тривалість активної уваги працездатності ще є невеликою. Заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість одноразових вправ обмежена.

6. Особливо велику роль відіграють ігровий та імітаційний рефлекс. Основними методами повинні стати наочний з ідеальним показом, ігровий.

7. Антропометричні розміри на 1/3 менші, ніж у дорослих. Доцільно використовувати інвентар пропорційно зменшених розмірів [9].

Методичні особливості навчання та тренування дітей віком 7-11 років

Розвиток у молодшому шкільному віці проходить відносно рівномірно; поступово треба підвищувати тренувальні вимоги. Практично усе, про що йшла мова щодо попереднього віку, має відношення до цього віку, але є й своєрідності:

1. Відбуваються значні зміни функції руху. Багато її параметрів досягають високого рівня, тому створюються найбільш сприятливі передумови щодо навчання та розвитку фізичних здібностей.

У 8 років встановлюється чітка залежність між довжиною кроку і темпом рухів, що прийнятно для дорослих. Треба ефективно використовувати цей етап для навчання новим й рухам, а також активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних здібностей, особливо спритності, гнучкості та швидкості.

2. Значного розвинення досягає кора головного мозку. Друга сигнальна система, слово набувають все більшого значення. Все більше значення під час навчання надається мовним методам.

3. Силкові вправи викликають швидке стомлення, легше сприймаються швидкісно-силкові вправи. Під час тренування доцільно додержуватися швидкісно-силового спрямування [9, 14].

Методичні особливості навчання та тренування дітей віком 11-15 років

З фізіологічної точки зору підлітковий період - період статевого дозрівання - характеризується інтенсивним зростанням тіла у довжину, підвищенням обміну речовин, перебудовою практично усіх органів та систем організму:

1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, формується статура. Потрібно підвищувати тренувальні навантаження.

2. Відбувається перебудова діяльності опорно-рухового апарату, зменшується якість прояву координаційних здібностей. Можливо й потрібно застосовувати нові та складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати швидкісно-силкові здібності.

3. Нерівномірності у розвитку серцево-судинної системи призводять до того, що підвищується кров'яний тиск, порушується серцевий ритм, швидко настає стомлення. Потрібно обережно та індивідуально дозувати навантаження, сприяти доцільному відпочинку та відновленню та відновленню сил, регулярно провадити лікувальне обстеження.

4. У поведінці можливі раптові зміни, збудження має перевагу над гальмуванням, реакції щодо сили та характеру часто неадекватні силі подразнення. Найважливіше завдання тренування – виховувати вміння керувати своїми почуттями, розуміння та доброзичливість [9, 14].

Методичні особливості навчання та тренування дітей віком 15-18 років

Для юнацького віку притаманний високий розвиток функціонального стану, серцево-судинна система вже готова до значних навантажень. У цьому віці можна чекати самих високих спортивних досягнень.

Процес біологічного дозрівання людини охоплює досить тривалий період - від народження до 17-18 років (жінки) і 20-23 роки (чоловіки), тобто коли завершується зростання тіла, відбувається остаточне формування внутрішніх органів. Знання конкретних морфологічних параметрів, порівняння їх із спортивними результатами та біомеханічний аналіз техніки рухових дій дають можливість оцінити ефективність даних показників у поліпшенні здоров'я, підвищенні тренуваності, навчанні раціональної спортивної техніки для досягнення високих спортивних результатів. Найбільш інтенсивне зростання дитини доводиться на нічний час, що може бути пов'язане з добовим ритмом екскреції. Залежно від пори року ростові у дітей протікають по-різному. Найбільша інтенсивність ростових змін спостерігається влітку, найменша - взимку. Такі сезонні коливання ростових процесів можуть бути пов'язані з різноманітністю уживаної в літній час їжі, а також максимальним засвоєнням і затриманням в кістковій тканині кальцію та фосфору в цей період року [9].

У дітей, що займаються на етапах початкової, попередньої базової підготовки, ще не відбулося окостеніння епіфізів хребців і не сформований "рефлекс постави". А це означає, що неправильна поза або однобічне фізичне навантаження можуть привести як до збільшення

грудного кіфозу (сутулості), так і до бічного викривлення хребта (сколіозу). Оскільки більшість ударних рухів тенісист виконує переважно однією рукою, необхідно в кожному занятті виконувати загально підготовчі вправи з метою корекції постави та рухові дії другою рукою [14].

Необхідність використання загально підготовчих вправ у великих обсягах на цих етапах пов'язана з особливостями окостеніння кісток верхніх і нижніх кінцівок. Фаланги пальців костеніють лише до 9-11 років, кістки зап'ястка - до 10-13 років, кістки плечового поясу, плечей та передпліч закінчують свій розвиток лише у 18-23 роки (у жінок) і 20-25 років (у чоловіків) [9].

"Паспортний" та біологічний вік

Розвиток організму триває безперервно, та межі вікових періодів умовні. Виходячи з цього, важко визначити завершення та початок наступного етапу розвитку. Кожен організм розвивається індивідуально. Крім календарного ("паспортного") віку, рекомендується враховувати біологічний (фізіологічний) вік.

Оскільки темпи формування окремих кісток відносно постійні та пов'язані з певними періодами розвитку дітей, "кістковий" вік використовують для визначення біологічного [14].

Для діагностування біологічного віку дітей використовують показники, як розвиток первинних та вторинних статевих ознак, термін появи місячних у дівчат та ін.

Для спортивної діяльності характерними є кілька фізіологічних станів організму (стартові стани, втягування в роботу, стійкий стан, стомлення та відновлення), тісно пов'язаних з працездатністю. В юних спортсмені передстартові умовно-рефлекторні зміни різних функцій можуть бути біла різкими, ніж у дорослих спортсменів. Вербальна інформація про майбутні м'язову діяльність викликає у дітей більш виразні зміни у частоті серцевої скорочень та артеріальному тиску [14].

Початковий етап утягування в роботу характеризується поступовій підвищенням працездатності, посиленням рухових і вегетативних функцій. У дітей період входження в роботу декілька коротший, ніж у дорослих. Стійкий стан діти менше, ніж дорослі, здатні зберігати.

Вік обумовлює швидкість прояву стомлення. У дітей в період стомлення працездатність знижуються значно більше, ніж у дорослих. В юних спортсменів стомлення часто виражається в більш значних порушеннях координації рухів та взаємодії рухових та вегетативних функцій. Успішне спортивне удосконалення можливе за умови врахування статевих особливостей організму дитини. Різниця в будові тіла проявляється з дитячого віку. До 7-8 років зріст хлопчиків і дівчат збільшується приблизно однаково, але в подальшому ріст дівчат прискорюється і в 9 років вони переганяють хлопчиків, а в 15 років хлопці стають вище дівчат [9, 14].

Висновки до розділу 1.

Сучасний настільний теніс - вид спорту, індивідуальна спортивна гра, в процесі якої, спортсмени прагнуть спрямувати м'ячик на бік візаві, та створити гольовий момент, а перемога зараховується атлету у разі набуття 11 очок, зустріч відбивається з непарної кількості партій. Найпереможними якостями для спортсменів в настільному тенісі є швидкість реакції, спритність, відчуття м'яча.

Технічно настільний теніс - це самий складний вид спорту, що вимагає високої координації.

Настільний теніс має місце у світовій системі спортивних змагань, а також включений до Олімпійських ігор, Паралімпійських, а також в професійному спорті.

Поєднання змагальних техніко-тактичних дій є захоплюючим видовищем, а метою кожного змагального елемента є доставка м'яча в

певне місце столу з певним обертанням, яке повинно представляти для суперника труднощі в прийомі і контратаці.

В історичному аспекті настільний теніс як вид спорту виник в Англії в кінці 19, на початку 20 століття і спочатку називалася Ping-Pong (торгове найменування). Міжнародна федерація настільного тенісу була в 1926 році, її членами були Англія, Швеція, Угорщина, Індія, Данія, Німеччина, Чехословаччина, Австрія та Уельсу. У середині 50-х років Азія, саме Китай, виникла як майданчик підготовки чемпіонів, і до сих пір займає провідні позиції в світі. Багато поколінь політичних лідерів Китаю підтримували та розвивають настільний теніс, як національний вид спорту.

Спортивна підготовка в настільному тенісі – багаторічний та цілорічний, спеціально побудований процес всебічного розвитку, навчання та виховання людей, що займаються цим видом спорту.

Організація процесу багаторічної спортивної підготовки тенісистів будується з урахуванням принципу адекватності змісту тренувальних дій та їх структурної організації, реалізації поточних і перспективних завдань спортивної підготовки у максимально повному, відповідно, до індивідуальних біоритмологічних особливостей вікового розвитку морфофункціональних систем конкретних спортсменів, індивідуально орієнтованими програмами багаторічної підготовки.

РОЗДІЛ 2

СУЧАСНІ НАПРЯМКИ І ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ В КИТАЇ

2.1. Основні аспекти розвитку настільного тенісу в Китаї

Великий вклад в становлення та розвиток настільного тенісу як виду спорту зробив Мао Цзедун, який на початку 1950 років визнав його національним видом спорту в Китаї.

Практично на всіх місцях праці та відпочинку китайців є місце для гри в настільний теніс [19].

Виділяють 14 чинників, які визначають успішний розвиток спорту в Китаї в останні роки:

- державний контроль, підтримка і фінансування успішного розвитку спорту;
- значні людські та фінансові ресурси;
- цільовий розподіл фінансових коштів;
- цільове використання позитивного досвіду спортивних систем СРСР;
- концентрація сил;
- підтримка суспільства;
- концентрована, спланована, цілеспрямована і централізована підготовка спортсменів;
- велике значення дитячого і юнацького спорту;
- жорстка система відбору;
- підключення науки і численних наукових інститутів;
- використання надсучасного спортивного обладнання;
- фізична і морально-вольова підготовленість китайських спортсменів;
- підключення іноземних експертів;

- цілеспрямована підготовка до Ігор Олімпіад як національна і політична задача [31].

Отже, у Китаї настільний теніс є одним з масових і успішних видів спорту, який зберігає світове лідерство вже більше 50 років.

Підтримка настільного тенісу державними лідерами. Кілька поколінь політичних лідерів Китаю підтримували настільний теніс, як національний вид спорту. Так, Ден Сяопін постійно стежив не тільки за успіхами дорослої збірної країни, але і приділяв увагу юнакам і дівчатам.

Цзян Цземін в 1990 році навіть виконав гімн настільного тенісу і регулярно присутній не тільки на змаганнях, а й на тренуваннях команди. У 1995 році він взяв участь в церемонії відкриття чемпіонату світу в Китаї, щоб зустріти комітет лідерів Міжнародної Федерації настільного тенісу.

Виділяють наступні складові успіху китайської системи спорту вищих досягнень:

- організаційна структура;
- система пошуку талантів;
- фінансова структура;
- взаємозв'язок з системою освіти;
- розвиток спортивної науки;
- взаємозв'язок з політикою [19, 31].

Державна підтримка спорту вищих досягнень

В 1954 році було прийнято рішення про створення центральної спортивної комісії, яка на першому національному народному конгресі КНР як Державна спортивна комісія була підпорядкована безпосередньо Державній раді КНР.

У тому ж році були утворені її підрозділи в усіх провінціях і в китайській армії. Паралельно почали створюватись китайські спортивні федерації з відповідними філіями в провінціях і містах.

До компетенції Державної спортивної комісії входило керівництво в основному масовим спортом, який тісно був взаємопов'язаний зі спортом вищих досягнень. До «культурної революції» в період 1957-1966 рр. суспільний лад Китаю формувався під девізом соціалістичного розвитку. Китайським урядом під гаслом «Великий стрибок вперед» були ініційовані різні програми для нівелювання різниці між містом і провінцією, між промисловістю і сільським господарством, скорочення відставання від західних індустріальних країн і прискорення перехідного періоду до комунізму [28].

Під час «культурної революції» (1966-1976 рр.) Державна спортивна комісія була поставлена під військовий контроль. Перестали проводитися спортивні змагання, вищі навчальні заклади спорту більше не брали студентів, були закриті спортивні газети і журнали, припинили роботу спортивні науково-дослідні інститути. Масовий спорт ще продовжував існувати в усіх провінціях Китаю, але спорт вищих досягнень практично повністю був знищений. 1971 був переломним у розвитку китайського спорту: завдяки участі спортсменів КНР в XXXI чемпіонаті світу з настільного тенісу, який не тільки зблизив політиків Китаю і США через так звану «пінг-понг дипломатію», а й приніс вигоду китайському спорту вищих досягнень, було відновлено підпорядкування Державної спортивної комісії Державній раді КНР. Спортивні навчальні заклади знову відкрили набір студентів, а в 1974 р китайські спортсмени виступили на VII Азіатських іграх в Тегерані з великою делегацією [31].

Паралельно з твердженням Закону про спорт Китаю 1995 були прийняті «Розширений спортивний план для здоров'я народу» і «План успіху для олімпійців». З першим пов'язана структуризація загального китайського спортивного управління: 41 спортивне об'єднання і 56 видів спорту були реорганізовані в 20 центрів підтримки спорту. Одночасно

була задіяна державна підтримка для тих видів спорту, які мають незаперечну міжнародне значення [15, 21].

Сучасний китайський спорт вищих досягнень ідеологічно нині підтримується державою. За допомогою підлеглих спортивних адміністрацій провінцій і округів Центральне управління спорту керує спортом вищих досягнень, тісно співпрацюючи з усіма його ключовими структурами: національними тренувальними центрами, науково-дослідними інститутами, вищими навчальними закладами та спортивними школами [21].

2.2. Сприяння розвитку таланту: система спортивних шкіл

Система відбору і розвитку спортсменів в Китаї є найефективнішою в світі. Метод систематичного відбору був введений в 1963 р, коли Міністерство спорту КНР розробило «Припис для видатних спортсменів та команд» для того, щоб ефективніше використовувати наявні спортшколи. За десяти обраними видами спорту проводився відбір серед талановитих дітей по всій країні. Цей метод існує і понині. Його значення зросло, коли Головне управління спорту включило його в «Олімпійську стратегію» в 1985 р і в 2001 р. для підготовки до Ігор Олімпіад [21].

У Китаї діє специфічна система підготовки спортсменів. Її вдосконалювали протягом багатьох років для досягнення результатів, що дозволяють оскаржувати звання спортивної держави №1 у всьому світі. Потрапивши в спортивний інтернат або школу, дитина робить перший крок у великий спорт, адже саме там на нього згодом можуть звернути увагу тренери. Також спеціально навчені селекціонери переглядають потенційних кандидатів і в загальноосвітніх школах. Відбір починається на першому етапі - з уроків гімнастики, а потім школярі можуть вибрати один з видів спорту: настільний теніс, легка

атлетика, баскетбол, ушу і бадмінтон. Особливо талановитим дітям надають півроку випробувального терміну, і якщо дитина виправдовує очікування, то його зараховують до спортивного інтернату. Туди можуть потрапити не всі бажаючі, тому дітям і батькам необхідно докласти максимум зусиль, щоб їх помітили. По-справжньому талановитих хлопців через деякий час направляють в провінційні спортивні центри. Такий відбір проводиться кілька разів на рік, і весь тренувальний процес знаходиться під строгим контролем. Заключним етапом підготовки є елітні столичні спортивні центри, зі складу яких і визначаються ті, хто поповнить збірні КНР. Туди потрапляють чемпіони провінцій і найбільш талановиті спортсмени [21, 31].

У Китаї існує глобальна конкуренція у всіх сферах. Деякі батьки розуміють, що в їхньої дитини може не вийти досягти успіху в іншій сфері, тому багатьох налаштовують на обрання спортивної кар'єри, і праця в цій сфері з раннього дитинства. Навчання починається з шести років. Як правило, діти в таких школах вивчають ті ж предмети, які викладають в загальноосвітніх установах, але після уроків їм доводиться годинами вправлятися в спортзалах під контролем тренерів. Їх чекають дуже важкі тренування, під час яких вихованцям невинно повторюють - золото - ось твоя мета [21].

Тренувальний процес в китайських спортивних школах проходить дуже інтенсивно. У школах округів тренувальні заняття проходять по 3 год. чотири-п'ять днів на тиждень паралельно з нормальним шкільним навчанням. У талановитих дітей тренувальні заняття можуть налічувати від 4 до 5 годин на день, п'ять-шість днів в тиждень. У спортивних школах і тренувальних центрах провінцій кількість тренувальних занять зростає. У провінційних і національних командах з багатьох видів спорту (настільний теніс, гімнастика, акробатика, плавання, бадмінтон) тренувальний процес триває від 10 до 12 год. в день [31].

З юних років майбутній атлет розуміє, що у нього є одна задача - перемогти, завоювати золоту медаль чемпіонату світу, Олімпійських ігор, яка прославить КНР і його самого. Невдачі на змаганнях важко переносяться китайцями Велика частина спортивних інтернатів і шкіл, що існують в Китаї, в тій чи іншій мірі фінансується державою. Їх вихованці отримують першочергові зручності - проживання, одяг, їжу і т.д. В таких умовах легше присвячувати себе тренуванням. Однак майбутні спортсмени живуть за суворим розпорядком, розписано все до дрібниць, навіть зустрічі з батьками.

Китайці запозичили колишню радянську систему підготовки в багатьох видах спорту. Один з найтитулованіших гравців в настільний теніс, триразовий олімпійський чемпіон Ма Лінь зазначив, що свого часу китайська влада активно запрошували радянських тренерів, які допомагали організувати підготовку спортсменів і ділилися своїм досвідом. У Китаї був створений механізм, завдяки якому система підготовки чемпіонів дуже добре працює. Нинішні успіхи на Олімпіадах і різних чемпіонатах - багато в чому заслуга тренерів з колишнього СРСР [19, 21, 31].

З кінця 1980-х років в тренування додали наукову орієнтацію, яка впливає на щоденні тренувальні заняття, включаючи спортивну психологію і медицину. Разом з тим китайським спортсменам в спортивних школах надані сучасні спортивні споруди, тренувальні заняття із запрошеними зарубіжними кваліфікованими тренерами.

За рахунок масовості конкуренція в будь-якому виді спорту в Піднебесній така, що просто не може скластися такій ситуації, як у нас, коли на зміну ветеранам приходити просто нікому. Китай же майже в будь-якому з літніх видів спорту може виставити відразу кілька збірних найвищого класу, при цьому багато талантів ще й залишаться в запасі [31].

Однак, однією з існуючих проблем є сильна фокусування спортсменів на високій спортивній зайнятості, при цьому освіті приділяється менше уваги. Тому проблеми після закінчення спортивної кар'єри нерідкі: спортсменам, які досягли успіхів на міжнародній арені, надається можливість працювати в сфері спорту в якості координаторів або тренерів, менш вдалим залишається лише безробіття. Це трапляється насамперед з тими, хто не показує високого результату або чия спортивна кар'єра раптово закінчується. Вони повинні через нестачу знань повертатися до нормальної школи або шукати роботу без освіти, не дивлячись на те що Законом про спорт 1995 року передбачено, що спортсмени, які досягли успіху на національних і міжнародних змаганнях, під час вступу до вищого навчального закладу приймаються позачергово.

Проблема полягає в недостатньому шкільній освіті спортсменів, яке їм дуже часто не дозволяє успішно здійснювати подальше навчання. Не отримавши освіти і кваліфікації, багато атлетів, пішовши зі спорту, ледве зводять кінці з кінцями, не знаючи чим заробляти на життя. Багато з них йдуть зі спорту з травмами або навіть покаліченими через надмірні тренувань [21, 22].

2.3. Науково-методичне забезпечення і національні науково-дослідні інститути

Одним з факторів успіху китайського спорту вищих досягнень є тісна співпраця зі спортивною наукою в тренувальній та змагальній діяльності. Після утворення Китайської Народної Республіки розпочалося створення мережі спортивних науково-дослідних інститутів за прикладом Радянського Союзу (наприклад, в 1952 р за допомогою СРСР в Шанхаї заснована перша спортивна школа під назвою Спортивна школа Хуадон) [13, 21].

Спільно з Національним дослідницьким інститутом спортивних наук в Пекіні в 1958 р був заснований перший китайський Дослідницький інститут спортивної науки. Близько 200 співробітників в 14 відділах (а саме, центр спорту, центр спортивної медицини, центр спортивних споруд та інвентарю) виконували завдання з масового спорту та спорту вищих досягнень. В період 1958-1959 рр. були засновані Національний науково-дослідний інститут спортивних травм в Ченду і Національний інститут спортивної медицини в Пекіні. Ці установи першими почали проводити дослідження в спорті, основне завдання яких в той час складалася в сприянні фізичному здоров'ю, в лікуванні спортивних травм і вдосконаленні системи спортивної підготовки [13].

На конференції Державної спортивної комісії з планування спортивної науки були виділені п'ять пріоритетних напрямків наукових досліджень:

- 1) адаптація спортсменів в процесі спортивного тренування;
- 2) оптимізація виконання руху (техніка);
- 3) інтеграція китайської і західної медицини;
- 4) фундаментальні дослідження;
- 5) спортивні споруди, спортивне обладнання [21].

На даний момент існують п'ять дослідних інститутів спортивної науки, підпорядкованих Центральному управлінню спорту, які на державному рівні є основою наукових досліджень: Національний дослідницький інститут спортивної науки (Пекін), Національний центр спортивної інформації (Пекін), Національний інститут спортивної медицини (Пекін), Національний інститут спортивних травм (Ченду) і Національний інститут спортивних електронних приладів та пристроїв (Куньмін). Надалі в провінціях були засновані близько 33 дослідницьких інститутів, результати роботи яких використовуються в школах вищої спортивної майстерності, спортивних наукових інститутах при

університетах і технікумах і вищих школах за видами спорту. Планування і контроль науково-дослідницької роботи здійснюються Центральним управлінням спорту. Складовою частиною цієї системи також є окремі навчальні кафедри спортивної науки при загальноосвітніх вищих навчальних закладах [13, 21].

В рамках науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів до міжнародних змагань передбачається вирішення низки завдань:

- відбір спортсменів у відповідності з науковими критеріями;
- наукова оцінка і проведення тренувального процесу елітних спортсменів;
- попередження і лікування спортивних травм і хвороб;
- розвиток і застосування традиційної китайської медицини;
- розвиток і застосування антидопінгових методів;
- розвиток вузькопрофільного спортивного інвентарю та обладнання для тренувальної і змагальної діяльності [31].

Тенденції розвитку спорту вищих досягнень

Погляд на останній олімпійський цикл показує, що спостерігаються нові тенденції в спорті вищих досягнень, перш за все в розвитку талантів та їх фінансування. У китайській спортивній системі нині здійснюються чотири різні моделі розвитку талантів.

1. «Югуо Тіжі - національна система, яка фінансується державою і окремими державними установами. У цій моделі спортсмени віддають 50% своїх доходів від премій і стипендій в федерації і на забезпечення спортивної підготовки».

2. «Венджу - фінансування даної моделі здійснюється обласними та місцевими управліннями, включаючи підприємства, громадські організації та приватних осіб, які беруть участь в її фінансуванні. Всі вони надають маркетингові проекти з заснованими преміями спортсменам».

3. «Чінхуа - основними джерелами фінансування тут є університети, підтримувані підприємствами. Це відображається на освітньому напрямку і, частково, на маркетингових проектах і преміях спортсменам. Вона сприяє не тільки фінансової підтримки талантів, а й проводить модель подвійної кар'єри, а саме освіта і спорт вищих досягнень».

4. «ДінДжунхуї - фінансування спортсмена здійснюється власною сім'єю» [35].

Оскільки в Китаї бажана і затребувана плюралізація і децентралізація спортивних структур, все більшої популярності набирає Венджу-модель, бо при цьому задіяні громадські та приватні економічні установи, які орієнтовані на перемогу і включені в підтримку талантів [21].

Наступною особливістю є використання масового спорту. У лютому 2011 р був прийнятий «План фізичного розвитку всього народу». Мета цього плану - значно підвищити кількість міських і сільських жителів, які займаються спортом, при цьому посилити самосвідомість і ввести вільні відкриті послуги, новий стандарт сервісу спорту. Крім цього, фізичну культуру і спорт розуміють як символ здоров'я і життєвого щастя [21].

Психологічні нюанси

Важливим аспектом підготовки китайських тенісистів є психологічна підготовка і її рівень помітний практично на всіх змаганнях: там, де основні конкуренти спортсменів з Піднебесної (шведи, росіяни, німці, англійці, французи) нерідко дають слабину, китайці виконують всі дії з видимою легкістю. Ось і виходить, що, при рівній фізичній підготовці, китайські майстри відводять з під носа конкурентів медалі самого різного ґатунку. Причина, насамперед, в ставленні до справи: на будь-яких, навіть не дуже важливих, стартах вся робота виконується з максимальним зосередженням і серйозністю.

Спортсмени інших країн часто вже не викладатися на повну силу під час кваліфікації. В результаті отримується звичка робити все упівсили, і нерідко до вирішального старту належним чином себе вже налаштувати не виходить. Над психологією в Китаї працюють з юних років, поєднуючи кращі західні і східні методи (різні психотренінги, медитативні техніки і т.д.) [22, 28].

Тренерські кадри

Варто відзначити високу кваліфікацію тренерів. Зрозуміло, вона не могла взятися нізвідки: пару десятків років тому китайські керівники зрозуміли, що для того, щоб вирощувати свої тренерські кадри, необхідно використовувати досвід зарубіжних фахівців. І на роль консультантів в різні збірні стали запрошуватися кращі іноземні тренери [28].

Аналіз інвентарю китайських спортсменів

Вивчивши побачені ракетки китайського інвентарю, європейці бурхливо обговорюють їх плюси і мінуси. Впадає в очі, що м'яч «липне» до китайської накладки і навіть при невеликому тиску на нього і піднятті ракетки вгору, він може якийсь час «висіти» на накладці. Під час навчально-тренувального збору, китайський тренер проілюстрував головна відмінність наступним чином. Він взяв ракетку нашого мінікадета (підстава - Stiga, накладки- Bryce FX), сантиметрів з 20-ти відпустив на неї м'яч, і після того, як м'яч кілька разів пострибав до повної зупинки, сказав, що дуже погано, тому що дуже швидко. Ту ж процедуру він виконав з ракеткою одного зі своїх учнів. М'яч «прилип» до накладки вже після двох відскоків від ракетки. Наставник сказав, що це добре і показав, тримаючи м'яч рукою на накладці, як ракетка повертається навколо м'яча.

Аналізуючи інвентар, використовуваний тенісистами можна відзначити, що майже всі гравці використовують такі поєднання:

- ◆ заснування фірми «Stiga» (в основному зустрічалися «Clipper wood», рідше - «Offensive classic» або «Clipper Oversize»);
- ◆ накладка справа - «Hurricane III» фірми DHS;
- ◆ накладка зліва - «Hammond (Pro)» фірми Nittaku.

Китайський тренер зазначив, що вибір накладок і підстав припав саме на такі поєднання в переважній більшості, тому що інтернат централізовано отримує цей інвентар і уточнив, що на їхню думку, в дитячому віці, коли йде навчання техніці обробки м'яча, найголовніше - повинен бути максимальний за тривалістю контакт ракетки з м'ячем [13, 28].

Аналіз техніки китайських тенісистів

Дуже значними аспектами у досягненні високих спортивних результатів тенісистів є саме підхід до виконання технічних прийомів.

По-перше, у китайських спортсменів особливості виконання технічних елементів та пересувань по майданчику біля столу однакові [13].

По-друге - при роботі з найменшими тенісистами величезну кількість часу і уваги приділяється відпрацюванню техніки пересування, а також роботі ніг, тазу, корпусу і в момент удару (особливо праворуч). Всі ці елементи доводяться до автоматизму за допомогою одноманітних завдань і під строгим контролем тренера за спиною спортсмена, який іноді навіть, використовує в якості «помічника» велику бамбукову палицю.

Окремо хотілося б відзначити - це необхідність щоденного використання в тренувальному процесі китайських тенісистів великої кількості м'ячів. Причому, це однаково корисно як для спортсмена, що виконує завдання, так і для спортсмена, накидаються м'ячі партнеру. Китайські тренери переконані, що накидання м'ячів партнеру також закріплює техніку виконання ударів і сприяє більш правильному

розумінню і закріпленню технічних навичок. Саме тому тенісисти різного віку при використанні ВКМ м'ячі накидають самостійно [13, 32].

Принципи організації та підготовки спортсменів в Китаї

Тренуватися вдома і змагатися зі спортсменами інших країн - основна стратегія розвитку настільного тенісу Китаю. Обласні команди підтримують збірну, а збірна команда з настільного тенісу опікується спортивними школами, студентськими та шкільними командами.

Тренери використовують математичні моделі в тренувальному процесі, які імітують стиль гри основних суперників. Крім цього проводиться детальний відеоаналіз, імітаційний аналіз і знання про суперника. Все це додає спортсменам впевненість у майбутній грі. Через імітацію вони повністю психологічно підготовлені, не тільки технічно, а й психологічно.

У Китаї сформовані дві національні команди: перша і друга. Гравці першої команди відчують тиск, а гравці другої команди намагаються потрапити в першу збірну. Це обумовлює певну конкуренцію, що сприяє зросту майстерності обох команд.

Тренувальні збори і закриті тренування перед відповідальними змаганнями є одним з важливих підходів до підготовчого процесу китайських команд [32].

Встановлення і виконання тренувального плану - базова потреба кожного спортсмена і тренера. Тренувальний план лежить в основі системи тренування. В розробці індивідуальних тренувальних планів спортсменів приймають участь не тільки тренери, а й дослідники та науковці даної галузі. Підведення підсумків після відповідальних і важливих ігор. Незалежно від того, які досягнення національна команда зробила, китайські фахівці збирають всі матеріали у великій звіт для аналізу та підведення підсумків. Розглянувши основну організаційну схему китайської збірної перейдемо до основних принципів, які використовуються в підготовці китайських спортсменів [28, 32].

1. Перехоплення ініціативи в грі. Головний принцип тактичних дій спортсмена звучить так - створення моментів для перехоплення ініціативи. При здійсненні ударів слід нав'язувати противнику оборонний стиль гри, роблячи сильні удари в незручні точки. Перехоплення ініціативи повинен бути на кожній стадії ігрового процесу, починаючи від подачі і закінчуючи підставкою. Перебуваючи в обороні, слід шукати можливість послабити пресинг супротивника і зіграти на контрударах, взявши контроль над грою

2. Розвиток сильних сторін. Тренеру необхідно виявити сильні сторони у спортсмена та побудувати тренування на основі відпрацювання, варіативності вправ з його сильними сторонами. Доведення сильних сторін до автоматизму дозволяє домінувати в грі. Саме так, виникає стиль гравця.

3. Відпрацювання слабких місць. Постійне відпрацювання слабких місць спортсмена на тренуваннях. У сучасного гравця повинна бути багатогранність і вміння грати в різних ситуаціях. Наявність явних слабких місць призводить до виявлення цього факту противником і зосередження зусиль на них.

4. Постійна боротьба. Навчання необхідності постійно шукати можливість для нападу і ініціативи в розігрі. Нападник, агресивний стиль гри і постійна боротьба - один з найважливіших чинників успіху в сучасному тенісі.

5. Баланс між захистом і атакою. Гравець повинен бути розвинений як в атакуючому, так і в оборонному стилі - це створить додатковий простір для маневреності і різноманітності гри. Противник ніколи не повинен заздалегідь знати, як буде виконане повернення м'яча [21, 28, 32].

Висновки до розділу 2.

Складові успіху китайської системи спорту вищих досягнень полягають у: організаційній структурі; системі пошуку талантів; фінансовій структурі; взаємозв'язок з системою освіти; розвиток спортивної науки; взаємозв'язок з політикою.

Спостерігаються нові тенденції в спорті вищих досягнень, перш за все в розвитку талантів та їх фінансування. Важливим аспектом підготовки китайських тенісистів є психологічна підготовка. Варто відзначити високу кваліфікацію тренерів, використання сучасного інвентарю у становленні техніки китайських спортсменів. Наступною особливістю є використання масового спорту.

Але китайська високо інтенсифікована система підготовки має певні недоліки. Однією з існуючих проблем є сильна фокусування спортсменів на високій спортивній зайнятості, при цьому освіті приділяється менше уваги. Проблема полягає в недостатньому шкільній освіті спортсменів, яке їм дуже часто не дозволяє успішно здійснювати подальше навчання. Не отримавши освіти і кваліфікації, багато атлетів, пішовши зі спорту, не знають чим заробляти на життя. Багато з них йдуть зі спорту з травмами або навіть покаліченими через надмірні тренувань.

РОЗДІЛ 3

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПІДГОТОВКИ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ ТА ВІДБОРУ У СПОРТИВНІ СЕКЦІЇ

Підготовка тенісистів - складний поетапний процес, який здійснюється у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮШОР), спортивних клубах [2].

Настільний теніс вимагає від спортсмена розвитку усіх фізичних якостей, а також таких спеціальних здібностей як відчуття м'яча, швидке ігрове мислення, стійкість нервової системи [5].

Мінімальний термін засвоєння технічних елементів становить 4-5 років. Особливе значення тут відіграє *фізіологічний вік*, який обов'язково необхідно враховувати при відборі спортсменів до занять настільним тенісом.

Наступною проблемою настільного тенісу виступає ефективна *підготовка спортсменів високої кваліфікації з гармонічним фізичним і духовним розвитком*.

При цьому вирішуються такі конкретні завдання:

1. Виховання гармонічної цілеспрямованої людини, яка має вольові якості, психологічну стійкість за умов тренування та змагальної діяльності.
2. Зміцнення здоров'я і сприяння правильного фізичного розвитку.
3. Формування універсальної техніко-тактичної майстерності.
4. Підготовка резервів для збірних команд, спортивних організацій України.
5. Запровадження в практику досягнень науки та передової практики, що сприяють удосконаленню навчально-тренувального

процесу і систематичному зростанню майстерності українських спортсменів [17].

Як вже зазначалось, заняття настільним тенісом вимагають від спортсмена розвитку спеціальних якостей і властивостей особистості, які дозволяють досягнути значних результатів в даному виді спорту.

В контексті нашого дослідження ми розподілили їх за значимістю:

1. Психічні здібності (швидкість мислення, стійкість нервової системи та ін.).

2. Координаційні якості (швидкість засвоєння технічних елементів, координаційна стійкість при виконанні різноманітних ударів, точність рухів та ін.).

3. Інші спеціальні фізичні якості (швидкість реакції, швидкість рухів, спеціальна витривалість, спритність).

4. Робота аналізаторів (чітке сприйняття м'яча та дій суперника).

5. Морфофункціональні показники (зріст, вага).

Для вирішення проблем підготовки до занять настільним тенісом необхідно здійснювати наступне:

1. Популяризувати настільний теніс з метою наповнення секцій та відбору найбільш здібних.

2. Визначати динаміку змін рівня інтегральної підготовленості. Загальну та спеціальну фізичну підготовку здійснювати з урахуванням психологічних особливостей дітей.

3. Застосовувати методи, що дозволяють відібрати з перспективних тенісистів обдарованих, талановитих, які претендують на звання МС, на включення до складу збірної команди міста, області, країни.

Висновки до розділу 3.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що питання підготовки в тренувальному процесі спортсменів-

тенісистів потребують сучасних рекомендацій щодо побудови системи навчання та тренування. В основу організації процесу багаторічної спортивної підготовки тенісистів, орієнтованої на досягнення вищих рівнів спортивної майстерності, повинен бути покладений принцип адекватності змісту тренувальних дій та їх структурної організації (від етапів багаторічної підготовки до тренувальних мікроциклів) оперативним, поточним і перспективним завданням спортивної підготовки у максимально повному, відповідно, до індивідуальних біоритмологічних особливостей вікового розвитку морфофункціональних систем конкретних спортсменів та індивідуально орієнтованими програмами їх багаторічного тренування з урахуванням аспектів відбору.

ВИСНОВКИ

1. Спортивна підготовка в настільному тенісі – багаторічний, спеціально спрямований процес всебічного розвитку особистості, формування певних вмінь та навичок, що сприятиме досягненню високих спортивних результатів в даному виді спорту.

Організація процесу багаторічної спортивної підготовки тенісистів України, орієнтованої на досягнення вищих рівнів спортивної майстерності, будується з урахуванням:

- принципу адекватності змісту тренувальних дій та їх структурної організації;

- реалізації поточних і перспективних завдань спортивної підготовки у максимально повному, відповідно, до індивідуальних біоритмологічних особливостей вікового розвитку морфофункціональних систем конкретних спортсменів;

- індивідуально орієнтованими програмами багаторічної підготовки.

2. Аналіз науково-методичної літератури, яка розкриває напрямки і тенденції розвитку настільного тенісу в Китаї, як провідної системи підготовки тенісистів в світі, дозволив виокремити складові успіху сучасного спорту вищих досягнень: злагоджена організаційна структура керівництва спортом; система пошуку талантів; достатнє фінансування галузі; взаємозв'язок з системою освіти; розвиток спортивної науки; взаємозв'язок з політикою.

Спорт вищих досягнень китайських тенісистів, перш за все, спирається на пошук, розвиток та фінансування талантів. Висока кваліфікація тренерів, використання сучасного інвентарю у становленні техніки китайських спортсменів дозволяє спортсменам досягти світових висот. Психологічна підготовка є важливим аспектом підготовки

китайських тенісистів. Розвиток та фінансування масового спорту – базис успіху всієї системи Китайського спорту.

Але існують проблеми в недостатній шкільній освіті спортсменів, яке їм дуже часто не дозволяє успішно здійснювати подальше навчання. Не отримавши освіти і кваліфікації, багато атлетів, пішовши зі спорту, не знають чим заробляти на життя.

3. Аналіз літератури з соціально-педагогічних проблем підготовки спортсменів з настільного тенісу дозволив виявити наступні складові:

- фізіологічний вік, на якому базується успішний тренувальний процес;
- відбір юних спортсменів для занять настільним тенісом;
- підготовка спортсменів високої кваліфікації з гармонічним фізичним і духовним розвитком.

При цьому необхідно враховувати необхідність вирішення конкретних завдань:

1. Виховання гармонічної цілеспрямованої людини, яка має волюві якості, психологічну стійкість за умов тренування та змагальної діяльності.
2. Зміцнення здоров'я і сприяння правильного фізичного розвитку.
3. Формування універсальної техніко-тактичної майстерності.
4. Підготовка резервів для збірних команд, спортивних організацій України.
5. Запровадження в практику досягнень науки та передової практики, що сприяють удосконаленню навчально-тренувального процесу і систематичному зростанню майстерності українських спортсменів.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в розробці організаційно-педагогічних умов навчально-тренувального процесу та перевірці їх ефективності у вирішенні проблем сучасної підготовки юних тенісистів на теренах України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 111 с.
2. Амелин А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 179 с.
3. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 156 с.
4. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 214 с.
5. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса: [учебник для студ. ВУЗ] / Г. В. Барчукова. - М.: «Академия», 2006. – 528 с.
6. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989. – 212 с.
7. Богушас М. В. Играем в настольный теннис / М. В. Богушас. – М.: Просвещение, 1987. – 176 с.
8. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.
9. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. - К.: Олімпійська література, 2002. - 296 с.
10. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А. П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
11. Иванов В. С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира) / В. С. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 163 с.
12. Ильин Е. И. Психология индивидуальных различий / Е. И. Ильин. - СПб.: Питер, 2004. - 301 с.
13. Китайский синдром. Анализ инвентаря и техники китайских спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.ttubna.ru/journalarticles/175-tehnikakitaicev>. – Название с экрана.

14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 318 с.

15. Мир настольного тенниса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ttsport.ru>. – Название с экрана.

16. Моргушенко О. П. Теніс. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / О. П. Моргушенко. – К.: Республіканський наук. - метод. кабінет Міністерства України у справах молоді і спорту, 1994. – 38 с.

17. Настільний теніс в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.uttf.com.ua>. – Назва з екрану.

18. Настільний теніс: [навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ] / Л. Г. Гришко. - К.: РНМК, 2000. – 86 с.

19. Настольный теннис / Под ред. Сюй Яньшэна; [Пер. с китайск.]. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.

20. Настольный теннис [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/настольный теннис](https://ru.wikipedia.org/настольный_теннис). – Название с экрана.

21. Настольный теннис в Китае [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://def.kondopoga.ru/1180508784-nastolnyu-tennis-v-kitae.html>. – Название с экрана.

22. Настольный теннис в мире [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sport-express.ru/table-tennis>. – Название с экрана.

23. Настольный теннис: [примерная программа спортивной подготовки]. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 144 с.

24. Настольный теннис: [программа для спортивных секций, коллективов физической культуры и спортивных клубов]. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 56 с.

25. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: [монография] / В. Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.

26. Общие основы теории и методике физического воспитания / Под ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2003. - 422 с.

27. Ормаи Л. Современный настольный теннис / Л. Ормаи. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 175 с.

28. Пара секретов успеха китайской сборной [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.ttsport.ru/para-sekretov-uspeha-kitayskoj-sbornoj/pub.2380>. - Название с экрана.

29. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - К.: Олімпійська література, 2004. - 808 с.

30. Подготовка в настольном теннисе [Электронный ресурс]. - Режим доступа: table_tennis.com.ua. - Название с экрана.

31. Сборная Китая. Настольный теннис [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/table_tennis/Sbornaya-Kitaya-Nastoliniy-tennis. - Название с экрана.

32. Секрет успіху китайської школи настільного тенісу [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://tt-pro.com.ua/ua/articles/sekret-uspeha-kitajskoj-shkoly-nastolnogo-tennisa/>. - Назва з екрану.

1. Теніс настільний: [навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП] / М. В. Чертова. - К.: РНМК, 2012. - 158 с.

2. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://books.google.com.ua/books?id=cb48DgAAQBAJ&pg=PT27&lpg=PT27&dq=спортивный+отбор+в+настольном+теннисе&source>. - Название с экрана.

3. Черба В.М. Стан та перспективи розвитку сфери фізичної культури в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <https://docplayer.net/80269220-Stan-ta-perspektivi-rozvitku-sferi-fizichnoyi-kulturi-v-ukrayini.html>. – Назва з екрану.

4. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ...канд.пед.наук / О. Н. Шестеркин. – М.: РГАФК, 2000. - 160 с.

5. Шинкарук О. А. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту / О. А. Шинкарук, Е. О. Павлюк, Е. М. Свергунець, В. В. Флерчук. - Хмельницький: ХНУ, 2011. - 143 с.