

и нерегламентированность общения; движение; общественно полезная работа во время туристских мероприятий. Контакты, которые устанавливаются между молодежью, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в деловой обстановке учебного процесса. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится и в учебный процесс [2].

В непосредственном контакте с природой, совместно преодолевая небольшие, но трудности, происходит физическая и духовная закалка ребят. Они учатся жить и работать в коллективе, самостоятельно решать возникающие проблемы. Учатся проявлять инициативу и, что гораздо труднее, подчинять свои интересы интересам коллектива [3].

Спортивно-оздоровительный туризм помогает восстановить и психические ресурсы человека. Благоприятный климат, красивая природа, близость водных пространств (река, озеро, море), наличие природных памятников, памятников материальной культуры — все это способствует положительному психоэмоциональному состоянию [3].

Туризм помогает гармонично развивать человеческой личности два здоровых начала — «здоровое тело» и «здоровый дух». Сила духа может направлять разум человека в сторону добрых мыслей и положительных эмоций. Очень важно сегодня убедить и научить подрастающее поколение использовать свой разум для выработки сознательной философии жизни, направленной на сохранение здоровья.

В целом, спортивно-оздоровительный туризм дает студенческой молодежи следующее:

- радостные переживания (эмоциональность);
- любопытную, полезную информацию (познавательность);
- укрепление здоровья;
- физическое развитие;
- яркие впечатления (восприятие);
- разного рода полезные умения, навыки.

Заключение. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Спортивно-оздоровительный туризм — это спорт на чистом воздухе, это возможность дать студенческой молодежи интересное, объединяющее дело, закалить тело и дух, обрести друзей и уверенность в собственных силах. Все виды активного туризма вырабатывают чувство товарищества, понимания необходимости заботиться не только о своем здоровье, но и о тех, кто рядом. Спортивно-оздоровительный туризм неопределимо положительно влияет на психофизическое состояние организма человека, и, следовательно, на продолжительность человеческой жизни.

Список цитируемых источников

1. Дурович, А. П. Организация туризма : учеб. пособие / А. П. Дурович. — Минск : РИПО, 2020. — 46 с.
2. Самакаева, М. Д. Актуальные направления развития детского туризма в РФ / М. Д. Самакаева, А. Б. Конобеева, В. И. Шариков // Журнал Вестник Московского финансово-юридического университета. — 2022. — № 3. — С. 231—240.
3. Исаева, Г. Спортивно-оздоровительный туризм: мотивы занятий студентами / Г. Исаева, Кызы З. // Журнал Актуальные проблемы педагогики и психологии. — 2021. — Т. 2. — № 11. — С. 9—13.

УДК 378.015.31:796(075.8)

А. Ф. Малышко, О. В. Шило, Е. В. Чурилов

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ВЛИЯНИЕ ВАРИАТИВНОСТИ ПРИЕМА ПОДАЧ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРЫ В СОВРЕМЕННОМ НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Введение. В современном настольном теннисе подача является первым ударом, обеспечивающим начало нападения и одним из главных элементов настольного тенниса. Игроки специально разучивают технику этого удара, ведь грамотная подача — залог успеха всего розыгрыша. Теннисисты тренируют несколько видов подач, рассчитанных на игру с соперниками разного стиля игры. Нужно понимать, как высока значимость приема подачи, уметь эффективно и вариативно противодействовать всем видам разнообразных подач в современном настольном теннисе [1, с. 15].

Во время приема подачи принимающий игрок находится изначально в крайне невыгодном положении. Он не знает, в каком направлении, с какой скоростью и с каким вращением будет выполнена подача. У подающего игрока есть возможность исполнить задуманную подачу, сопровождаемую ложными и маскировочными движениями. Поэтому на каждом учебно-тренировочном занятии необходимо уделять внимание не только подачам, но и их приему.

Основная часть. При приеме подачи принимающему необходимо согнуть ноги в коленях настолько, чтобы можно было стартовать к мячу в любом направлении. Нельзя допускать фиксированной стойки — обязательно легкое покачивание центра тяжести тела, переступания ногами. Необходимо обратить внимание на стойку соперника, на угол наклона ракетки. При наблюдении за действиями противника стоит обратить внимание на:

- стойку;
- величину замаха (при большом замахе подача будет длинной и быстрой, при маленьком — короткой и медленной);
- направление движения;
- место ракетки (или сторона), которым выполняется удар;
- определение направления вращения по характеру полета мяча (при подаче с нижним вращением мяч сначала летит быстро, а затем замедляет свой полет, при верхнем вращении — наоборот: сначала медленно, затем быстро);
- определение подачи по месту удара мяча на столе соперника.

Стратегическая задача приема подач — лишение подающего возможности провести атаку вслед за подачей, поиски возможности самому провести атакующие действия. Отсюда становятся определенными тактические требования к приему:

- сильные вращения или прямая атака с подач, выскакивающих за стол (длинные, в том числе и сложные по вращению; со средних по длине; с неудачных (для падающего) коротких);
- короткое или сложное по направлению и вращению, в том числе и длинное откидывание или подрезание мяча с коротких подач;
- атака с коротких подач.

Многие спортсмены на тренировочных занятиях не уделяют внимания приему подач. Нужно всегда помнить, если игрок не владеет приемом подач, то до накатов, ударов, контрударов, свечек и топ-спинов дело просто не дойдет. На практике применяют различные формы распознавания подач [2, с. 23—25]:

1. По подготовке — Характер подготовки противника к выполнению подачи может сообщить достаточно много полезной информации, как о параметрах подачи, так и о тактических намерениях противника. Если ракетка для выполнения удара по мячу при подаче отводится влево, то, скорее всего будет выполнена подача с правым боковым вращением. Вращение мяча при такой подаче облегчает выполнения ударов и топ-спинов и, наоборот, затрудняет применение ударов с верхним вращением слева. Поэтому направление вращения такой подачи известно и тактическая направленность действий подающего ясна. Если подача справа из левого угла, то, как правило, такая подача будет опасна, только если она будет короткой, так как такая же подача, но выполненная длинно, создает очень много возможностей для атаки правого угла подающего. Тактическая нацеленность такой подачи на активную игру справа со всего стола тоже довольно велика.

2. По темпу полета мяча — Труднее всего распознать хорошо замаскированную смену верхнего и нижнего вращения. В этом случае следует использовать знание характеристик полета мячей с верхним и нижним вращением: при верхнем вращении мяч летит сначала медленно, а затем — наращивает скорость; при нижнем вращении, наоборот, мяч отлетает от ракетки быстро, а затем начинает уменьшать скорость полета. Естественно, мгновенно оценить данную ситуацию очень трудно, но речь идет не о принятии решения в отдельном случае, а о целенаправленной системе тренировки приема подач с различным направлением вращения мяча.

3. По наличию информации — Современная видеотехника предоставляет большие возможности для изучения подач потенциальных противников. Видеокамера вообще должна стать неизменным спутником серьезного тренера или спортсмена, а для изучения подач и их приема она просто незаменима. Подачи потенциальных соперников подлежат изучению и обобщению в следующих параметрах: характер вращения мяча, длина полета мяча, направление и темп полета, технико-тактический арсенал действий после подачи, игровая позиция противника сразу после выполнения той или иной подачи.

4. По звуку — Звук удара мяча о ракетку при подаче с верхним вращением отличается от звука при подаче с нижним вращением и тем более от мяча, поданного плоско и длинно. Однако из практики известно, что звук удара ракетки по мячу изменяется в зависимости от силы и скорости их взаимодействия, поэтому такой способ определения характера подачи имеет право на существование. В тоже время, невероятный шум в зале во время соревнований не только лишает спортсменов анализа подачи по звуку, но и способствует появлению у них неуверенности в приеме подачи. Прием подач с использованием знания каких-либо отдельных параметров не может быть абсолютно надежным, только если использовать весь комплекс предлагаемых наблюдений и находок, можно надеяться на серьезное улучшение качества приема подач.

Игрок, принимающий подачу, должен постоянно стараться понять намерения оппонента при его подаче и принять ее в соответствии с этими намерениями. В случае ошибки очень важно не отчаиваться, а подумать о том, что сделало неправильно, и откорректировать свои действия. При приеме подачи, если можно атаковать, то необходимо выполнить атаку даже если нет шанса на успех, нужно изыскивать способ найти хорошую точку отскока мяча, чтобы соперник не смог атаковать.

При приеме подачи нужно обращать особое внимание на скорость, точность попадания, изменение вращений мяча. Независимо от техники приема подачи, скорость выполнения приема должна быть главной — быстрыми должны быть не только легкий удар и вращение, но и срезка, блок. Следует обращать внимание на изменение зон попадания мяча. Изменение это предполагает, что игрок должен использовать прием подачи по диагонали и по прямой, скидку в оба угла, срезку коротких мячей, удары с нижним вращением мяча, несильный топ-спин, срезку с вращением и без вращения [3, с. 15].

Заключение. Таким образом, важность подачи в настольном теннисе можно сравнить с первым ходом шахматиста. У подающего спортсмена, конечно, больше шансов захватить инициативу и вести «свою» игру, более того, сама подача может стать результативным ударом, но и принимающий игрок, обладающий глубокими знаниями и практическим опытом приема подач, имеет возможность качественно повлиять на положительный исход розыгрыша очка и всего поединка в целом.

Список цитируемых источников

1. Настольный теннис. Правила соревнований (под ред. Терешкина Н. П.). — М. : Виста-Спорт, 2015.
2. Худец, Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. / пер. с англ. Белозеров О. — М.: Виста-Спорт, 2005.
3. Шпрах, С. Прием подач // Настольный теннис Физическая культура и спорт «Молодой ученый». — 2017 — № 3. — С. 15

УДК 373.037

А. А. Мацевило, Е. С. Ковалевич

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Введение. Физическое воспитание младших школьников является неотъемлемой частью образовательного процесса. Оно обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся данного возраста, формирование культуры здоровья и физической культуры личности, способствует его интеллектуальному развитию, социализации в группе сверстников, сплочению детского коллектива.

Подвижные игры играют одну из ключевых ролей в физическом и социальном развитии детей, особенно в младшем школьном возрасте. Этот период жизни является критически важным для формирования основных двигательных навыков, а также для развития ловкости, координации и реакции.

Основная часть. В теории и методике физического воспитания понятие «ловкость» трактуется как способность быстро, оперативно, целесообразно, наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные действия в изменяющихся условиях. Среди всех физических качеств ловкость является наиболее комплексной характеристикой, включающая в себя координацию, баланс и реакцию [1, с. 132].

В младшем школьном возрасте развитие ловкости имеет особое значение, так как это закладывает основу для дальнейших физических активностей и спортивных достижений. Ловкие дети легче осваивают новые виды спорта и имеют более высокую самооценку.

Эффективное развитие ловкости в младшем школьном возрасте невозможно без активизации психических процессов, восприятия, памяти, внимания. Также немислимо без слаженной работы слухового, зрительного и вестибулярного анализаторов и опорно-двигательного аппарата. Ловкость также во многом зависит от скоростно-силовых качеств обучающихся и их выносливости [2, с. 51].

Различают три степени ловкости:

1. Ловкость, характеризующееся пространственной точностью и координированностью движений.
2. Ловкость, характеризующееся пространственной точностью и координированностью в сжатые сроки.
3. Высшая степень ловкости проявляется в точности и координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях.

Основными измерителями ловкости считаются координационная сложность действия, точность и время выполнения [3, с. 3].

Развитие ловкости и формирование личности младших школьников наиболее успешно осуществляется посредством подвижных игр. Изменяющаяся ситуация в игре, необычность, новизна, необходимость быстро и точно реагировать и принимать оптимальное решение побуждает детей к проявлению находчивости, сознательному применению двигательных умений и навыков [4, с. 23].

Подвижные игры для развития ловкости в младшем школьном возрасте, предусмотренные учебной программой по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для 1—11 классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [5]: