

4. Hesser, Wilfried; Langfeldt, Bettina: Das duale Studium aus Sicht der Studierenden [The dual study from the perspective of the students]. Helmut-Schmidt-Universität. Universitätsbibliothek der Helmut-Schmidt-Universität, HSU Druck. 84 S. [in German]
5. Holtkamp, Rolf (1996): Duale Studienangebote der Fachhochschulen [Dual study programs at universities of applied sciences]. (Hochschulplanung 115). Hannover: HIS. 143 S. [in German]
6. Konegen-Grenier, Christiane; Placke, Beate; Schröder-Kralemann, Ann-Katrin (2015). Karrierewege für Bachelorabsolventen – Ergebnisbericht zur Unternehmensbefragung 2014 [Career Paths for Bachelor Graduates – Results Report of the Company Survey 2014]. Essen: Edition Stifterverband. 72 S. [in German]
7. Maschke, Katharina. Das duale Studium als Exportmodell [The dual study program as an export model.]. DAAD-BLICKPUNKT. November 2015. <https://www2.daad.de/> (Zugriff am 27.11.21) [in German]
8. Meyer-Guckel, Volker; Nickel, Sigrun; Püttmann, Vitus; Schröder-Kralemann, Ann-Katrin (2015). Das duale Studium: Daten und Diskussionen. Qualitätsentwicklung im dualen Studium [The dual course: data and discussions. Quality development in the dual study program.]. Stifterverband – Verwaltungsgesellschaft für Wissenschaftspflege mbH. 143 S. [in German]
9. Purz, Sylvia, (2011). Duale Studiengänge als Instrument der Nachwuchssicherung Hochqualifizierter [Dual courses of study as an instrument for securing the next generation of highly qualified people.]. Peter Lang. Beck-shop.de. 274 S. [in German]

Cherkashyn S. V. Dual education in Germany as a way to deepen the practical orientation of higher education

More than 40 years ago, in the mid-1970s, the process of the so-called higher education expansion in Germany came to an end, which met the needs of society in a sharp increase in the number of employees with higher education. However, the global energy crisis in the early 1970s forced German business and government circles to change their priorities in economic, social and educational policies. However, despite the lack of public funds for higher education and the obvious flaws in the policy of educational expansion, which led to a surplus of academic professionals in the national labor market due to the mismatch of qualifications to the new needs of the economy and social sphere, this expansion continued. The corporations demanded a reduction of terms of training high skilled workers, changes in the curricula of universities and vocational schools, correction of the state register of qualifications, deepening the practical orientation of higher education and gaining practical experience by students to accelerate the process of mastering entrepreneurial culture, accelerating the process of their adaptation to the conditions of professional activity. The answer to these requirements was the creation of "professional academies", but these problems were not overcome, but only escalated in the early 1990s on the background of globalization in the post-industrial era and formation of a knowledge society. In the early 2000s, dual curricula were introduced, which provided for long-term student practical training in enterprises, which alternated with stages of theoretical training in higher education institutions. Dual education has become an integral element of the German tertiary education sector, is very popular among young people, has met the demand of the German labor market for specialists with certain qualifications and has become an "export hit" of Germany.

Key words: dual education, dual education curricula, higher vocational schools, professional academies, distance form of education, modernization of vocational training systems, The Copenhagen process, general, practical and legal conditions for the introduction of dual education.

УДК 531(075)

DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2021.84.2.25>

Чиченьова О. М., Новікова І. В., Ганул О. В.

**СПРИТНІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ
ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС**

У статті розглядаються питання, які стосуються розвитку фізичних якостей у студентів, удосконалення методики навчання технічних ударів гри в настільний теніс, покращення спритності і координаційних здібностей для раціонального, оптимального оволодіння елементами, прийомами гри. Надання належної уваги та часу до підвищення якості «спритність» дає змогу викладачу і студенту значно пришвидшити процес опанування новими, специфічними ігровими рухами, діями, переміщеннями.

Спритність у кожному виді спорту має свої особливі риси та значення. У статті надані рекомендації фахівців щодо навчання технічних ударів за допомогою різних завдань, комплексів, що значно збільшують швидкість реакції початківця, його рухову активність, кмітливість. Ці приклади посприяють прогресу у спортивній діяльності і підтримують інтерес до гри. Настільний теніс є надзвичайно складно-координаційним видом спорту, тому що за досягнення певного рівня майстерності гра відбувається дуже швидко, і спортсмен мусить приймати миттєві рішення щодо своїх рухів, пересувань, тактичних планів. Належний розвиток координаційних здібностей і спритності надає перевагу і певний поштовх у вмінні вчасно застосовувати технічні удари під час гри на рахунок та вдосконалювати рухові навички гравця.

Викладача, що проводить заняття із фізичного виховання, можна назвати «творцем» навчального процесу, бо завдання, які він пропонує студентам, особливо в ігрових видах спорту, мають велику кількість варіативності. Виконання кожного технічного удару гри в настільний теніс насамперед супроводжується здатністю студента вчасно реагувати на ігрові обставини, що залежить від ступеня розвитку його спритності та координації. Тому так важливо для підтримки інтересу до занять із вибраного виду спорту, позитивного сприйняття усіх складних моментів навчання, запобігання «психологічному втомленню» під час опанування нових рухів більше застосовувати різноманітні

ігри, естафети, де будуть поєднані технічні, фізичні, емоційні важелі гри. Створення умов для збереження хисту і завзяття молодого людини до спорту, підтримання стійкої, сталої звички до руху, до активного способу життя є головним виховним завданням не тільки викладачів, а й держави, яка має підвищувати інтерес до занять із фізичної культури і спорту кожного громадянина країни.

Зберегти бажання присвячувати свій вільний час розвитку фізичних якостей, продовжувати заняття з вибраного виду спорту, мати належну адаптацію до психологічних і фізичних навантажень, покращувати стресостійкість, комунікативність, самостійність та свідоме ставлення до власного здоров'я майбутнього фахівця є важливим завданням дисципліни та вищої освіти.

Ключові слова: спритність, студент, початківець, настільний теніс, навичка, вдосконалення, технічний удар.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і наукових публікацій фахівців спорту, відомих наставників, тренерів із настільного тенісу свідчить, що однією з умов досягнення успіху, здобуття незабутніх перемог у цьому виді спорту є вдосконалення та підтримка на високому рівні спеціальної фізичної підготовки, яка базується на розвитку якості «спритність» та координаційних здібностей. Спритність – це основна складова частина ігрового багажу гравця, з удосконаленням якої технічні удари і переміщення поступово стають раціональнішими, оптимальнішими, що обов'язково позначиться на побудові певного стилю гри, структурі технічного арсеналу, елементів (прийомів), визначенні сильних та слабких сторін (В.М. Заціорський, Г.В. Барчукова, В.В. Команов, О.В. Магизин). Прагнення підвищити фізичні якості, і спритність у тому числі, сприяють скорішому оволодінню початківцями технічними ударами гри.

Однак дослідники і науковці досі не визначилися, що є пріоритетнішим у навчанні основ гри: ідеальне виконання самого удару чи специфічні переміщення та вихідні положення перед застосуванням цього удару. Нині суперечка триває. Відомий спортсмен, 12-кратний чемпіон Світу Ичиро Огимура не раз наголошував, що «швидкість руки – це дуже важлива якість у настільному тенісі, але швидкість роботи ніг ще важливіша». Переміщення гравця повинні виконуватися у найкоротший проміжок часу між серіями ударів. Професійний гравець завжди з'являється у потрібному місці, не докладаючи значних зусиль, оскільки свої пересування робить узгоджено, скоординовано, бо має багато напрацювань під час навчально-тренувального процесу, де більшість вправ надається саме з розвитку спритності і координаційних здібностей. Тому глядачам, які спостерігають за матчем, впадає в око неперевершеність самих складних, сучасних ударів, а от як забезпечувався підхід до їх виконання – це для них залишається непомітним.

Рух людини – це переміщення всього тіла або окремих його частин у просторі та часі і є необхідною, життєвою умовою. З дитинства рух тісно пов'язаний із фізичним розвитком. Однак якщо на перших етапах руху рук та ніг немовляти незалежні від його волі і характеризуються малим ступенем керованості, то згодом, з усвідомленням, поступово складаються цілі комплекси дій, що здійснюються під впливом вольових якостей особистості і знаходяться під впливом психоемоційного стану. З часом, із набраним досвідом рухових навичок, для людини стає можливим опанування складними, спрямованими на будь-яку діяльність рухами, переміщеннями, в тому числі і спортивними. Цей процес відіграє важливу роль у формуванні особистості, у її фізичному та духовному розвитку. Рухові здібності людини до відомих меж (і до певного віку) розвиваються без будь-яких особливих тренувань: покращується координація рухів, спритність; поволі зростає фізична сила і витривалість; підвищується показник швидкості; вдосконалюється гнучкість. Звичайно, цей процес буде відбуватися в багато разів краще і швидше, якщо має вигляд налагодженої спортивної підготовки, тренування, що проводяться фахівцями своєї справи. Рухи людини пов'язані із вищими функціями людського пізнання, є основною та конкретною умовою цього процесу. До руху примикає спостереження, ознайомлення, зір, розуміння мови, абстрактне мислення тощо. Щоб тенісист був здатен відбивати м'ячі, які надходять у різні точки столу, з різними обертаннями, з різними швидкісними параметрами польоту, він повинен мати гарну роботу ніг та рук, тобто мати високий рівень розвитку спритності і координаційних здібностей. Кожен технічний прийом є особливим і свого роду унікальним, бо здійснює його людина, яка не в змозі контролювати усі «установки» виконання і, як правило, завжди додає своє бачення, свою манеру гри.

Спеціалістами визначено, що робота ніг та рук має спільні характерні риси, які не залежать від конкретного виду удару, а саме:

– робота ніг та рук повинна здійснюватися в результаті гармонійної взаємодії всіх частин тіла, завдяки чому тулуб, голова та кінцівки приймають у просторі положення, оптимальне з погляду виконання цього технічного елементу. У настільному тенісі термін «робота ніг» означає рух не лише ніг, а і всього тіла, коли кожна його частина функціонує відповідно до мети;

– під час розгляду питань, які пов'язані із застосуванням певних вихідних положень, фахівцями і тренерами визначено, що гравець має завжди зберігати основну стійку при переміщеннях; положення, необхідні для виконання технічного удару, він приймає в момент спостереження і прогнозування дій суперника. На початку руху ноги гравця в основному мають одночасно відриватися від підлоги, але на незначну висоту. У момент приземлення велику роль відіграє амортизувальна здатність колін, гомілкоступів, носки стопи мають торкатися підлоги першими, ніж п'яти;

– переміщення у настільному тенісі можуть мати як циклічний, так і серійний характер, у зв'язку з чим велике значення має утримання положення центру ваги тулуба в момент приземлення (після удару), і навички зі зберігання рівноваги та своєчасного гальмування своїх рухів будуть мати вагомий вплив на гру;

– після виконання технічного удару, гравець повинен найкоротшим шляхом повернутися у відповідне ігровим обставинам вихідне положення;
– основним засобом, за допомогою якого буде покращення роботи ніг, є біг на різні дистанції з різними завданнями, умовами.

Фізична підготовка – фундамент технічного і тактичного арсеналу спортсмена. З кожним роком вимоги до вдосконалення фізичних якостей гравця стають більш варіативними, різноманітними, збільшується обсяг навантаження. Спеціальна фізична підготовка є свого роду матеріальною базою у навчанні, тренуванні ігрових прийомів та відіграє важливу роль у підвищенні тактико-технічної майстерності тенісиста. Слід зазначити, що існує відповідний зв'язок фізичних якостей між собою, без розвитку однієї якості не можна певною мірою розвивати іншу: наприклад, спритність залежить від рівня швидкості, гнучкості, здатності м'язів своєчасно напружуватися та розслаблятися.

Для всебічного фізичного розвитку студента використовують загальнорозвиваючі вправи, спеціальні вправи і залучають додатково інші види спорту, такі як: легка атлетика, (різноманітний біг, біг на короткі дистанції, старт, стрибки, випади), а також завжди у нагоді елементи інших ігрових видів спорту: баскетбол, бадмінтон, футбол, теніс.

Всі навантаження, що пропонуються, вводяться у навчально-тренувальний процес поступово, з підвищенням обсягу та інтенсивності вправ, з урахуванням стану здоров'я, поточного самопочуття, індивідуальних особливостей, стану фізичної підготовленості студента на цей період.

Мета статті – характеристика фізичної якості «спритність» і визначення її значення у навчанні технічних ударів гри в настільний теніс.

Методи дослідження включали вивчення й аналіз літературних джерел та практичний досвід викладачів закладу вищої освіти з фізичного виховання, спеціалізації «настільний теніс».

Викладення основного матеріалу дослідження.

Настільний теніс є одним із складних видів спорту, з великою кількістю та різновидами технічних і тактичних прийомів. Він потребує від спортсмена високих показників швидкості, спритності, витривалості, «почуття м'яча», відмінного ігрового мислення, здатності швидко приймати рішення, стійкої нервової системи, безмежної наполегливості і старанності. Той, хто прийняв рішення навчитися усіх особливостей гри, перейти межу від розваги грою до мети з досягнення певних успіхів, має себе налаштувати на тривалий пізнавальний процес і докладати під час кожного тренування нові зусилля в усіх сферах підготовки тенісиста. Наполеглива праця принесе відповідні результати, і студент-початківець, крок за кроком долаючи ступені освоєння технічних ударів та переміщення, застосовуючи тактичні навички з ведення двоюбою, зможе послідовно реалізовувати свої можливості, вдосконалювати напрацьоване під час тренування, імітаційних вправ, змагань різного рівня.

Спритність є специфічною фізичною якістю, яка по-різному проявляється у різних видах спорту. Певний рівень розвитку спритності в гімнастиці буде недостатнім для людини, яка вибрала ігровий вид спорту. Спритність має комплексний характер і незмінно пов'язана з надбаними під час тренування певними видами переміщення та руховими навичками. Дотримуючись загальноприйнятої думки науковців спорту, спритність має декілька визначень, і кожна з них відповідає дійсності, а саме це: здатність опановувати та збільшувати моторно рухову пам'ять новими, складними діями; засвоєння технічних ударів та специфіки пересування; швидке, раціональне коригування своїх дій та намірів під час певного дефіциту часу.

У видах спорту, для яких характерна постійна зміна ігрових ситуацій, комбінацій, важливо скоротити час між сигналом до виконання та початком виконання руху, тобто в обстановці, яка швидко змінюється, необхідна спритність для того, щоб миттєво реагувати на зміни й адаптуватися до них.

У навчанні технічних ударів гри в настільний теніс виділяють три стадії формування навички, де одним із головних чинників є покращення спритності:

1) створення першочергового вміння, що фрагментарно або цілком відповідає структурі технічного удару, який опановує початківець у цей період. Метою цього етапу є розуміння основ техніки в загальному баченні, вивчення кожної ланки руху по частинах, навчання ритму виконання прийому і позбавлення зайвих компонентів. Наприклад: жонгливання м'ячем без ракетки або з ракеткою; набивання м'яча ракеткою (ігровою і неігровою рукою), імітація технічного удару без ракетки та з нею в різних положеннях, з різними переміщеннями тощо;

2) уточнення кожної структурної складової частини ігрового ланцюга. На цьому етапі вдосконалюються умови навчання, надаються особливі завдання, комбінаційні схеми, ігрові зв'язки, які сприяють виникненню у студента тактичного мислення (уявлення) щодо ведення спортивного двоюбою проти суперника;

3) покращення пересування, поєднання й узгодженість його з одночасним виконанням технічних ударів гри. На третьому етапі відбувається процес стабілізації рухової навички, що характеризується стійкістю системи рухів, свідомим застосуванням певного технічного елемента у тактиці гри, ігрових комбінаціях і схемах, які максимально наближені до ситуацій на змаганнях [1].

Спритність набуває особливого значення під час багаторазового повторювання елемента (прийому) в різних умовах (тренувальних, змагальних, імітаційних). Спеціальна спритність особливо підвищується в результаті тренування та гри на рахунок, з різними спаринг-парнерами, які володіють відмінними манерами гри в атаці, захисті або у комбінованому стилі.

Заняття, які призначені для розвитку спритності, повинні бути насичені різноманітними, цікавими, складними завданнями. Наприклад, гра з лівого кута столу технічним ударом справа і гра з правого кута столу ударом зліва. Таке завдання вдвічі збільшить обсяг переміщення, внаслідок чого збільшуються показники швидкості і витривалості. Незвична комбінація ударів змусить гравця пристосуватися до обставин, змінити структуру виконання удару, тим самим вдосконалюються координаційні здібності і спритність.

Вміння швидко приймати рішення й оптимальніше виходити на удар під час гри посприяє тренуванню розумової діяльності гравця, його психоемоційної стійкості та адаптації до стресових обставин [2].

Під час розвитку спритності викладачу необхідно приділити увагу:

– покращенню загального фізичного розвитку студента. Спритність зазвичай проявляється у комплексі з іншими фізичними якостями, таким чином, фізична підготовка студента-початківця має бути різнобічною;

– поступовому збільшенню і поповненню запасу рухів. Кожний досліджуваний рух частково опирається на старі, вже засвоєнні координаційні поєднання, і разом вони створюють нову навичку. Чим різноманітніша діяльність рухового апарату, тим більший у гравця буде запас умовно-рефлекторних зв'язків, і він зможе охопити, легше засвоювати нові форми, краще пристосовуватися до умов, що змінюються;

– покращенню діяльності аналізаторів, тобто поряд із певним запасом раніше придбаного рухового досвіду велике значення у прояві спритності відіграє обробка поточної інформації (зорових, слухових, тактильних, вестибулярних сигналів). Відповідна поточна інформація сприймається за допомогою цих аналізаторів, і їх сумарні дані дають можливість більш детально пізнавати процес руху, щоби швидше його опанувати та у разі необхідності перебудувати, варіювати, коригувати [3].

Сучасна інтерпретація навчально-тренувального процесу передбачає в основному два методи: стереотипних та варіативних повторень. На перших стадіях навчання технічних елементів більшість часу надається для численних повторень у грі, імітаційних вправ, рухливих ігор. У цей період відбувається встановлення правильної, сталої техніки виконання будь-якого технічного удару. Під час багатьох спостережень за студентами-початківцями, які освоюють ази гри, ми бачимо, що зацікавленість та захоплення новими рухами триває у середньому 5–10 хвилин. Якщо у студента навчання специфічних рухів проходить швидко і він уже усвідомлює структуру виконання удару, то необхідно негайно надавати нові, складніші завдання, щоб не перетворювати процес у нудну, однотипну, повторювальну роботу, яка може поволі пригнічувати психоемоційний настрій початківця та знизити градус цікавості до вибраного виду спорту. Потрібно щоразу надавати варіативні завдання, але основою їх має бути той елемент гри, який вивчається. Наприклад: надавати рухливі ігри із застосуванням технічного елемента, вправи на кількість утримання м'яча або влучення м'яча у певну зону чи предмет тощо [4].

Для студента, у якого процес навчання виявляється більш тривалим, і він не може впоратися з ігровими, специфічними рухами, потрібно теж надати різні варіації завдань, але вони мають бути пов'язані більше з імітаційними вправами, рухами або поділені на певні структурні (фрагментарні) складники удару (наприклад, під час виконання подачі окремо опанувати підкидання м'яча з відкритої долоні у різних вихідних положеннях, гру на зменшеній за розміром площині столу та інші завдання). Такий підхід буде відволікати увагу студента на більш ігрові моменти, підвищить зацікавленість до навчання, покращить емоційний настрій.

Теоретичне обґрунтування варіативного тренування і його переваги в ефективності навчання гри на будь-яких стадіях наведені вже давно у наукових працях І.П. Павлова, П.Ф. Лесгафта, які схилилися до думки, що просте повторення руху дає менший ефект у його вдосконаленні, ніж у разі поєднання цієї вправи із завданнями з іншими, контрастними за м'язовими відчуттями реакціями.

Зміст процесу навчання має бути у площині оволодіння певними технічними ударами гри із «процесом вирішення» рухових завдань в умовах, які змінюються під час ігрових ситуацій.

Для вдосконалення і пришвидшення адаптації початківця до гри, спортивного інвентарю, умов на початку навчання пропонується надавати вправи, які мають таку послідовність:

1) виконання технічного удару в одну точку столу (найлегший варіант – гра по діагоналі);

2) потрапляння певної кількості ударів у заданий кут столу, тобто головним завданням є якнайдовше утримання м'яча на столі у розігравші, що розвине моторно-рухову пам'ять;

3) зміна, варіація, комплектація у кожній спробі одного із компонентів рухів (відстань від столу під час здійснення удару; траєкторії удару) [5].

Студент-початківець, який навчається гри у настільний теніс, має не просто реагувати на ігрову ситуацію, а навчитися враховувати можливу динаміку змін, здійснювати прогнозування майбутніх подій і у зв'язку із цим будувати відповідну програму протидії, що спрямована на досягнення успішного результату. Розвиток точності тимчасових параметрів рухів має напрям на вдосконалення так званого почуття часу, тобто вміння диференціювати тимчасові характеристики рухової дії. Її розвиток забезпечується завданнями на спритність, які дозволяють змінювати амплітуду рухів у великому діапазоні, а також циклічними вправами, які виконуються з різною швидкістю пересування або з використанням технічних засобів.

Висновки.

1. Спортивні результати студентів можуть бути підвищені завдяки надбаній під час занять відмінній фізичній підготовленості.

2. Спеціальна фізична підготовка створює фундамент для успішного засвоєння і вдосконалення студентом виконання техніко-тактичних прийомів, формування швидкісних навичок, координації рухів, спритності у їх виконанні.

3. Спритність є складною і комплексною психофізичною якістю, що пов'язана з функцією керування, а це значить, що головну роль у прояві цієї якості відіграє центральна нервова система та емоційний настрій учня.

Використана література:

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис: учебное пособие для студентов. Москва: ТВТ Дивизион, 2008. 187 с.
2. Ландик В.И. Методология спортивной подготовки: настільний теніс. Донецк: Норд-Пресс, 2005. 370 с.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. Москва: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
4. Рябинина С.К., Кулиев В.Н. Настольный теннис в вузе: Учебное пособие. Красноярск: КГТУ, 2003. 93 с.
5. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. Москва: Издательский центр «Академия», 2006. 428 с.

References:

1. Barchukova G.V. (2008) *Nastolnyiy tennis: uchebnoe posobie dlya studentov*. [Table tennis: a textbook for students.] Moscow: TVT Division. 187s. [in Russian]
2. Landyk V.I. (2005) *Metodolohiia sportyvnoi pidhotovky: nastilnyi tenis*. [Methodology of sports training: table tennis.] Donetsk: Nord-Press. 370 s. [in Ukrainian]
3. Lyah V.I. (2006) *Koordinatsionnyie sposobnosti: diagnostika y razvitie*. [Coordination abilities: diagnostics and development.] Moscow: TVT Division. 290 s. [in Russian]
4. Riabinina S.K., Kuliev V.N. (2003) *Nastolnyiy tennis v vuze: Uchebnoe posobie*. [Table tennis in high school: Textbook.] Krasnoyarsk: KGTU. 93s. [in Russian]
5. Barchukova G.V., Bogushas, V.M., Matyitsin O.V. (2006) *Teoriya y metodika nastolnoho tennisa*. [Theory and methods of table tennis.] Moscow: "Academy" Publishing Center. 428s. [in Russian].

Chychenova O. M., Novikova I. V., Hanul O. V. Deficiency as an important condition for students' technology of technical elements of the table tennis game

The article considers issues related to the development of physical qualities in students, improving the method of teaching technical strikes of table tennis and improving dexterity and coordination skills, for rational, optimal mastery of the elements and techniques of the game. Giving proper attention and time to improve the quality of dexterity, allows the teacher and the student to significantly speed up the process of mastering new, specific, game movements, actions, movements.

Dexterity, in every sport, has its own special features and significance. The paper provides recommendations of specialists in training technical strikes, with the help of various tasks, complexes that significantly increase the speed of reaction of a beginner, his motor activity, intelligence. These examples will promote progress in sports and support interest in the game.

Table tennis is an extremely difficult and coordinated sport because when you reach a certain level of skill, the game is very fast and the athlete must make instant decisions about their movements, movements, tactical plans. Proper development of coordination skills and dexterity, gives an advantage and a certain impetus in the ability to timely apply technical strikes while playing on the score and improve new motor skills of the player.

A teacher who conducts physical education classes can be called the "creator" of the educational process, because the tasks he offers students, especially in playing sports, have a lot of variability. Execution of each technical stroke of the game of table tennis, in the first place, is accompanied by the ability of the student to respond in a timely manner to changing game circumstances, which depends on the degree of development of his dexterity and coordination.

That is why it is so important to use a variety of games, relays, which will combine technical, physical, emotional levers of the game, to maintain interest in the chosen sport, positive perception of all difficult moments of learning, prevent "psychological fatigue" while mastering new movements.

To create conditions for maintaining the young man's skill and zeal for sports, to maintain a stable, stable habit of movement, to an active lifestyle is the main educational task not only of teachers but also of the State, which aims to increase interest in physical culture and sports of every citizen countries.

Maintaining the desire to devote free time to the development of physical qualities, to continue training in the chosen sport, to properly adapt to psychological and physical stress, improve stress, communication, independence and self-awareness of the future specialist is an important task of discipline and higher education.

Key words: *agility, student, beginner, table tennis, skill, improvement, technical blow.*