

# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Галина Безверхня, Сергій Пензай

Уманський державний педагогічний університет ім. П. Тичини



### Анотація

Стаття посвячена изучению научно-методических подходов, которые влияют на построение методики занятий по настольному теннису в системе секционных занятий в ВУЗах.

### Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Процес фізичного виховання студентів – це складна багатофункціональна система, яка виконує ряд важливих соціальних функцій, в основу яких покладено систему підготовки майбутніх фахівців до продуктивної реалізації професійної діяльності, при цьому фізична культура розглядається як частина загальної фізичної культури людини, сприяє вирішенню оздоровчих, освітніх, соціально-економічних та виховних завдань освітнього процесу [7].

Підвищення якості фізичного виховання у ВНЗ повинно бути пов'язане з втіленням науково обґрунтованих методик з використанням педагогічних технологій, які спрямовані на залучення студентів до цінностей фізичної культури на основі реалізації їх інтересів, мотивів та потреб.

Модернізація вищої професійної освіти на думку В.А. Греховодова [5] у зв'язку з Болонською угодою повинна висувати нові завдання для кафедр фізичного виховання в системі організації процесу фізичного виховання, які спрямовані на індивідуалізацію та «спортизацію» навчального процесу. Однак втілення окремих видів спорту, які обираються в основному у відповідності з можливостями спортивної бази ВНЗ, не завжди дозволяють враховувати інтереси і потреби студентської молоді.

Аналіз наукових досліджень останніх років показує, що вчені

приділяють багато уваги науковому обґрунтуванню втілення різних видів спорту для покращення фізичного стану студентів та підготовки до майбутньої професійної діяльності. Експериментальні дослідження вчених показали ефективність використання у фізичному вихованні студентів аеробіки [9], футболу [2], туризму [12], легкої атлетики [13], атлетичної гімнастики [4], ритмічної гімнастики [10], оздоровчої гімнастики та плавання [9].

Серед багатьох видів спорту, які пропонуються для студентської молоді, на жаль, практично немає досліджень про вплив занять настільним тенісом на фізичний стан студентів.

Однак соціологічне опитування студентів за даними І. Бондаренко [3], показало, що настільний теніс є дуже популярним серед студентів: 17,7 % з них хотіли б займатися настільним тенісом, а 30,3 % вважають його найбільш значущим видом спорту в підготовці до майбутньої професії.

Широке розповсюдження настільного тенісу та його доступність і різнобічний вплив на фізичний стан викликає необхідність наукового обґрунтування і розробки методики фізичного вдосконалення студентів з пріоритетним використанням засобів настільного тенісу.

**Мета роботи** – обґрунтування теоретико-методичних основ побудови методики використання настільного тенісу в системі фі-



зичного виховання студентської молоді.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вивчення відношення студентів до занять фізичною культурою у ВНЗ свідчить про негативні тенденції. Так, більшість респондентів (36 %) не бажають відвідувати обов'язкові заняття, тому що вони не цікаві. При цьому 24 % студентів проявили зацікавленість до занять конкретним видом спорту у спортивних секціях. Найбільша кількість опитуваних (43 %) віддає перевагу видам спорту, де основною є ігрова діяльність, яка дозволяє реалізувати прагнення до змагальної діяльності.

Дослідження вчених також свідчать про те, що ефективність педагогічної діяльності великою мірою залежить від різноманітності засобів, які використовуються під час занять та включенням ігрового та змагального методів. Включення настільного тенісу у систему фізичного виховання студентів дозволяє вирішити дану проблему.

Настільний теніс – це складний атлетичний вид спорту з різносторонньою технікою, має багато тактичних варіантів і вимагає високої загальнофізичної, спеціальної і психологічної підготовки.

Аналіз науково-методичної літератури показує, що більшість фахівців з настільного тенісу вказують на безперервний розвиток даної гри [8].

Настільний теніс посідає вагоме місце у системі фізичного виховання і є ефективним засобом покращення здоров'я та вирішення освітньо-виховних завдань у системі вузівського фізичного виховання.

Багаторічна практика роботи зі студентами показує, що більшість з них на I році навчання мають поверхневе уявлення про настільний теніс, а у своєму арсеналі основних умінь та навичок мають 2-3 прийоми.

У свою чергу, настільний теніс – це різноманітність рухів та дій, які виконуються з різних положень. Тому у процесі навчання гри у настільний теніс необхідно поступово збільшувати кількість рухових вмінь та навичок, швидкість виконання рухів, частоту їх змін, постійно варіювати інтенсивність м'язової діяльності, що буде сприяти збільшенню сили, рухливості та лабільності нервової системи та позитивно впливати на розвиток зорового, вестибуляторного, м'язового та інших аналізаторів.

Побудова ефективної системи занять з настільного тенісу можлива при використанні диференційованого підходу, який створює найбільш сприятливі умови для формування творчої, самостійної, соціально активної особистості [6].

Надумку С.Ю. Алькової [1], здійснення диференційованого підходу можливе на основі суб'єктивного досвіду студентів і зорієнтовано на формування студентів як суб'єкта особистої фізичної культури. Інтеграція суб'єктивного досвіду в навчально-тренувальній діяльності дозволяє студенту здійснити в навчальному процесі зміст, який є основою для його творчого та інтелектуального розвитку, здійснює вплив на формування морально-вольових якостей. Провідний фахівець з настільного тенісу Л. Ормаї [8] зазначає, що високих результатів сягають спортсмени, для яких характерний більш високий рівень моральних та вольових якостей.

Це свідчить про необхідність у процесі побудови методики занять з настільного тенісу врахувати психологічні особливості студентів, які займаються. Настільний теніс сприяє формуванню особистісних рис студентів – високий моральний рівень, почуття обов'язку – фактори, які характеризують взаємозв'язок мотивації досягнення з діловою мотивацією, безпосередньо з'єднуючи вольові якості з мотивами діяльності. Реалізація принципу активної гри

як визначальний фактор ефективності ігрока робить необхідним високий рівень змагальності, що є дуже привабливим для залучення студентів до занять настільним тенісом.

Велика увага в процесі занять повинна приділятися використанню особистісно-орієнтованого підходу, який реалізується при взаємодії студента і викладача через систему суб'єкт-суб'єктних відносин для формування активно-особистісної готовності до саморозвитку.

Педагогічна технологія особистісно-орієнтованого підходу в процесі занять настільним тенісом передбачає можливість використання індивідуального підходу з урахуванням фізкультурно-спортивних інтересів, стану здоров'я, рівня загальної та спеціальної підготовленості мотиваційних пріоритетів до рухової активності.

#### **Висновки:**

1. Аналіз науково-методичної літератури та досвід організації занять з настільного тенісу у ВНЗ показав необхідність наукового обґрунтування методики використання даного виду спорту в системі фізичного виховання студентської молоді.
2. Експериментальна методика занять з настільного тенісу повинна включати:
  - етапи навчання, засоби та методи використання техніко-тактичних дій, розвитку рухових якостей з урахуванням рівня загально фізичної та спеціальної підготовленості, стану здоров'я студентів;
  - організаційно-методичні умови проведення занять;
  - педагогічні умови використання диференційованого та особистісно-орієнтованого підходу в процесі занять.

**Перспективою подальших досліджень** є розробка методики занять з настільного тенісу для студентів I та II курсів у системі секційних занять та визначення впливу занять на фізичний стан студентів.



## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Алькова С. Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъективного опыта студентов / С. Ю. Алькова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 10-12.
2. Бондарев Д. В. Фізичне вдосконалення студентів технічних вищих навчальних закладів засобами футболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д. В. Бондарев. – Л., 2009. – 20 с.
3. Бондаренко І. Г. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів: дис. ... канд. наук. з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Бондаренко Ірина Григорівна. – Дніпропетровськ. – 2009. – 227 с.
4. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Іван Гайдук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №2-3. – С. 85-89.
5. Греховодов В. А. «Спортизация» учебных занятий как метод повышения уровня физического развития студенческой молодежи / В. А. Греховодов, А. Г. Трушкин // Инновационные процессы преобразования физической культуры, спорта и туризма: сб. науч. трудов Междунар. науч.-практ. конф / под. ред. Ю.И. Евсеева, С. В. Горбунова, С.П. Пожидаева. – Ростов н/Д, 2007. – Т. 1. – С. 65-68.
6. Евсеев Е. Ю. Мотивационно-ориентированная направленность, гармоническое развитие и самосовершенствование, как факторы культуuroобразующей среды современного образования / Е. Ю. Евсеев // Инновационные процессы преобразования физической культуры, спорта и туризма: сб. науч. трудов Междунар. науч.-практ. конф / под. ред. Ю. И. Евсеева, С. В. Горбунова, С. П. Пожидаева. – Ростов н/Д, 2007. – Т. 2. – С. 53-55.
7. Котло Е. Н. Проблемы совершенствования физического воспитания студентов / Котло Е. Н. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы Междунар. научно-практич. конф. (Минск, 8-10 апреля 2009 г.): в 4 т. – Минск: БГУФК, 2009. – Т. 3: Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации: в 2 частях. – Ч. 2. – С. 131-134.
8. Ормаи Л. Современный настольный теннис / Ласло Ормаи ; пер. с венг. С.П. Шевлякова / предисл. Л.С. Макарова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с., ил.
9. Романенко В. Активізація рухової активності студентської молоді засобами оздоровчої гімнастики та плавання / Романенко Віктор, Присяжнюк Дмитро, Дмитрів Микола // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 6. – Вінниця, 2006. – С. 155-158.
10. Романенко В. Впровадження нових видів рухової активності для покращення фізичного стану студенток ВНЗ / Віктор Романенко, Тетяна Красновецька, Лілія Рогацова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 5. – Вінниця, 2004. – С. 124-128.
11. Системный подход в физическом воспитании студентов / А.И. Чуриков [и др.] // Личность студента в образовательно-развивающем пространстве физической культуры: тез. докл. – М., 2003. – Ч. 2. – С. 167-170.
12. Тимошенко Л. Вплив участі у туристських походах та спеціалізованих підготовчих заняттях на рівень фізичного стану студентів / Лідія Тимошенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. Вип. 9: У 4-х т. – Л., 2005. – Т. 4. – 368 с.
13. Фролова Н. Шляхи вдосконалення фізичної підготовленості студентів факультету фізичного виховання засобами легкоатлетичних вправ / Наталія Фролова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – №2-3. – С. 99-101.
14. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. ... канд. пед. наук.: 13 00 04 / Шестеркин Олег Николаевич. – М., 2000. – 160 с.

