

обстежених юних спортсменок характеризувався як середній, є недостатнім для оволодіння вправами, які складають основу школи рухів спортивної гімнастики, технікою акробатичних вправ та вправ на приладах гімнастичного багатоборства.

Література

1. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации) / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин – М. : ФиС, 2004. – 315 с.
2. Комаринська Н. Аналіз методичних підходів у фізичній підготовці юних гімнасток в Україні /Н. Комаринська// Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Вип. № 22. – Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2015. – С. 102-109.
3. Комаринська Н. Про зміст та організацію загальної і спеціальної фізичної підготовки гімнасток групи початкової підготовки в Україні /Н. Комаринська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – Вип. 129. – Т. IV.– Чернігів: ЧНПУ, 2015. – С. 96-99.
4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – Київ.: Олімпійська література, 2001. – 440.
5. Спортивна гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (під ред.. Моргушенка О.П.) – Київ, 2003. – 139 с.

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ВУЗА

Кучеренко Г. В., Подоленко О. І.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. Спортивні ігри, в тому числі й настільний теніс, мають виховне, оздоровче й освітнє значення. Проведена робота дозволила відкрити проблемне поле щодо вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання засобами спортивних ігор.

Ключові слова: настільний теніс, студенти, фізичне виховання, здоров'я.

Актуальність. Одним з найважливіших завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах є формування у студентів стійкого інтересу та потреби до фізичного самовдосконалення як до основного фактору якісної життєдіяльності.

В даний час формування у молоді потреби до фізичного самовдосконалення актуально і має бути позитивним довгостроковим результатом всієї роботи з фізичного виховання [1; 2].

Питання фізичного виховання розглядалося багатьма фахівцями. Однак проблему підвищення ефективності фізичного виховання студентів в даний час не можна вважати достатньо вирішеною. Сьогодні актуальним завданням для викладачів фізичного виховання є формування у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту. Один із шляхів вирішення цієї проблеми може бути організація занять груп з настільного тенісу.

Фізичне виховання виступає загальною та незмінною категорією соціального життя, але його зміст і спрямованість обумовлюються інтересами й особливостями конкретного історичного розвитку. Фізичне виховання включає до себе як фізичну освіту, так і фізичну підготовку. У ньому представлено моральне, розумове, трудове, естетичне та інші види виховання, що входять в систему виховання в нашій країні. Студентська молодь є особливою соціальною групою у віці розквіту творчих сил, розумового і фізичного потенціалу. Це майбутні вчителі та викладачі, які понесуть культуру в маси [1; 3].

Контингент студентів в педагогічному вузі настільки різноманітний, що дисципліна «Фізична культура» передбачає заняття в декількох навчальних відділеннях з абсолютно різними завданнями. Це обумовлено тим, що є студенти з дуже обмеженими фізичними можливостями (спеціальне відділення), нормальними фізичними можливостями (основне відділення) і спортсмени найвищого класу (спортивне відділення) [4].

Проблема наукового вдосконалення навчального процесу стоїть гостро в усіх навчальних відділеннях. За даними різних авторів на сучасному етапі близько 25% студентів ВУЗів не можуть витримати фізичні навантаження при підготовці до здачі нормативів з фізичної підготовки відповідно до навчальної вузівської програми [2; 3].

Рішення цього завдання лежить в активізації навчального процесу шляхом введення в навчальні заняття з фізичної культури спеціалізацій з різних видів спорту як найбільш прогресивної форми вдосконалення фізичного виховання людини і набір цих видів спорту необхідно розширювати.

Створення груп з настільного тенісу дозволяє вирішувати різноманітні завдання в процесі фізичного виховання студентів. Студенти в основній масі свідомо ставляться до фізичної культури як способу покращення власної фізичної підготовленості та здоров'я, і визначають оздоровчу спрямованість як пріоритетну. Тому основним завданням є забезпечення необхідного обсягу рухової активності засобами і можливостями настільного тенісу. Широке впровадження настільного тенісу в професійно-прикладну фізичну підготовку студентів дозволяє ефективніше і швидше формувати не тільки рухові, а й розумові якості майбутніх фахівців, оскільки саме засобами настільного тенісу формуються здатність швидко орієнтуватися в навколишньому середовищі, швидко приймати правильні рішення. Крім того, настільний теніс сприяє самоактуалізації особистості студента, оскільки в процесі тренування проявляється безперервне прагнення людини до можливо більш повного виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей. Самоактуалізація багато в чому визначає дружелюбність, відсутність агресивності, незалежність у відстоюванні власної точки зору, принципів, а також обумовлює прагнення до творчого, повноцінного спілкування, активного саморозвитку людини. У спортивній грі людина здатна і до самооцінки, тобто до визначення рівня власної значущості, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей (в трудовому або студентському колективі).

З огляду на значне скорочення в останні роки чисельності школярів, що займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах, організація занять груп за видами спорту в ході навчального процесу з фізичного виховання в університеті дозволяє проводити відбір студентів в залежності від рівня їх спортивної підготовки в факультетські і університетські команди. Популярність даного виду спорту, наявність розвиненої спортивної бази у вищому навчальному закладі дає можливість організації спортивних клубів. Продумане і сплановане співробітництво кафедри фізичного виховання і спорту з клубами, дозволяє досягти високих спортивних результатів у підготовці спортсменів високого класу, а командам університету з настільного тенісу закріпитися на лідируючих позиціях в своїх видах спорту в студентському спорті України. І все це базується на

фундаменті масового залучення студентів до занять обраним видом спорту.

Література

1. Гуменний В. С. Дослідження ефективності традиційної методики фізичної підготовки студентів Кременчуцького державного політехнічного університету // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. – 2005. – №. 8. – С. 330.
2. Москаленко Н., Сичова Т. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – №. 2. – С. 10-13.
3. Пензай С. А. Програмування профілактико-оздоровчих занять з настільного тенісу для чоловіків 36-60 років, викладачів педагогічних вищих навчальних закладів. – 2014.
4. Темченко В. А., Ковтун Е. В. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся настольным теннисом // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №. 2. – С. 97-99.

ВИХОВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Небож В. Т.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. У статті наводяться результати експериментально-педагогічного дослідження та викладаються методичні вказівки з розвитку координаційних здібностей у юних легкоатлетів по просторово-тимчасовому і силовому параметрах, здатності до утримання статичної та динамічної рівноваги. Методичні вказівки адресовані тренерам, викладачам вузів, шкільним вчителям і учням.

Н. А. Бернштейн (1935; 1947; 1960); А. Д. Новіков (1949); Н. Г. Озолін (1949); В. С. Фарфель (1959); Л. П. Матвєєв (1959) вважали, що спритність - це всякий довільний рух, направлений на рішення якої-небудь конкретної задачі (стрибнути якомога вище, зловити м'яч, підняти штангу і т.п.). Складність рухового завдання визначається багатьма причинами, зокрема вимогами до узгодженості одночасно і послідовно виконуваних рухів. В. М. Заціорський, М. А. Годік (1980) указують, що вимірниками спритності є: координаційна складність завдання; точність його виконання (або час, необхідний для оволодіння належним рівнем точності, або