

22. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk, V. V. (2020). Boyovyi khortyng u pidrozdilakh derzhavnoi mytnoi sluzhby dlia pidhotovky spivrobotnykiv do protydiv nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy [Combat horting in the units of the State Customs Service to prepare employees to combat the illegal movement of goods in the areas of the Joint Forces Operation in eastern Ukraine]. Protydiva Nezakonnomu peremishchenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 7–25.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).15

Завадська Н. В.
викладач кафедри фізичного виховання
Гришко Л. Г.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті значення настільного тенісу на емоційний і фізичний стан студентів закладів вищої освіти. Представлена характеристика програми «Настільний теніс» для студенток технічних закладів вищої освіти. Обґрунтовано алгоритм системи контролю у фізичному вихованні студенток в закладі вищої освіти при навчанні гри в настільний теніс.

Ключові слова: фізичне виховання, студентки, настільний теніс.

Завадская Н. В., Гришко Л. Г. Настольный теннис в системе физического воспитания студенток технических учреждений высшего образования. В статье значения настольного тенниса на эмоциональное и физическое состояние студенток высших учебных заведений. Представлена характеристика программы «Настольный теннис» для студенток технических высших учебных заведений. Обосновано алгоритм системы контроля в физическом воспитании студенток в заведении высшего образования при обучении игре в настольный теннис.

Ключевые слова: физическое воспитание, студентки, настольный теннис.

Zavadskaya N., Grishko L. Table tennis in the system of physical education of female students of technical institutions of higher education. The article deals with the importance of table tennis on the emotional and physical state of students of higher educational institutions. The characteristics of the "Table tennis" program for female students of technical higher educational institutions are presented. The algorithm of the control system in the physical education of female students in the institution of higher education when teaching to play table tennis has been substantiated.

The physical culture is in the outward and postal category of social life, and it is more straightforward and straightforward to be summed up with interests and peculiarities of a particular stage of historical development. For the fate of the social and economic reforms, the health of students in the field of health education will go down quickly. An analysis of the current situation of students, showing the value of the improvement in the number of students, who may have problems with their health. One of the reasons for such a camp is the low activity of young people, the greater their ability to study on a regular basis with the development of physical culture and sports during the period of intensive growth and development of the body. By the method of physical education of students in the development of food education € the formation of physical culture, specialty and health, in the form of training for the development of sports and tourism for the protection of health and professionalism.

One of the main problems in organizing the educational process of female students is the establishment of motivation to engage in physical culture. The whole problem can be taken up by the organization of the chiefs from the physical education on the basis of different types of sports and systems of physical rights, the individuality of students and their interests.

Key words: physical education, female students, table tennis.

Постановка проблеми. Фізичне виховання виступає загальною і постійною категорією соціального життя, але його зміст і спрямованість обумовлюються інтересами і особливостями конкретного етапу історичного розвитку. За роки соціально-економічних реформ стан здоров'я студентів закладів вищої освіти стрімко погіршується. Аналіз даних щорічних обстежень студентів, показав значне збільшення кількості студентів, які мають різні проблеми зі здоров'ям (46%) [1]. Однією з причин такого становища є низька рухова активність молоді, відсутність у більшості з них можливості займатися на регулярній основі різними формами фізичної культури та спорту в період інтенсивного росту і розвитку організму. Метою фізичного виховання студентів закладів вищої освіти є формування фізичної культури особистості і здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності [5].

Однією з основних проблем в організації освітнього процесу студенток є створення мотивації до занять фізичною культурою. Цю проблему можна вирішити організацією навчальних занять з фізичного виховання на основі різних видів спорту та систем фізичних вправ, враховуючи індивідуальність студентів та їх інтереси [6]. При такій формі організації занять інтерес до дисципліни фізична культура зростає, студентки стають активними учасниками освітнього процесу, підвищується ефективність занять. При організації навчальних занять на основі різних видів спорту особливе положення займає

настільний теніс. Його перевага в тому, що для організації навчальних занять не потрібно великих спортивних споруд, дорогого обладнання та інвентарю.

Аналіз літературних джерел. Під час гри в настільний теніс в активну роботу залучається велика група м'язів, посилюється діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Ця гра рекомендується в якості лікування хворим, що страждають найбільш поширеними серцево-судинними захворюваннями і захворюванням органів зору [4], [5], [8]. Проблема фізичного виховання студенток обговорюється і досліджується в наукових публікаціях багатьма авторами. В. У. Агеев, Е. А. Белобородова, В. А. Соколов, А. І. Зав'ялов, та інші доводять, що рішення цього завдання лежить в активізації освітнього процесу шляхом введення в навчальні заняття з фізичної культури спеціалізацій з різних видів спорту. Найбільш прогресивною формою вдосконалення фізичного виховання студенток є настільний теніс. Багатьма авторами розкриті особливості викладання навчального курсу «Настільний теніс», який входить до освітньої програми підготовки фахівців з фізичного виховання і передбачає опанування студентами знань, вмінь і навичок проведення занять з цього виду спорту [2; 3; 4].

Виклад основного матеріалу дослідження. У навчальному плані спеціалізації настільного тенісу передбачено оволодіння технічною, загальною і спеціальною фізичною підготовкою теоретичного і методико-практичного розділів навчальної програми. По-семестрові залікові вимоги до технічної, загальної та спеціальної фізичної підготовки створюють умови, при яких студентки усвідомлено докладають зусиль для успішного їх виконання [4].

У більшості студенток спостерігається стабільний приріст показників, як у технічній, так і в фізичній підготовленості. Багаторічний досвід проведення навчальних занять з фізичної культури в закладах вищої освіти на основі спеціалізації настільного тенісу показав, що це одна з найбільш прогресивних і ефективних форм організації занять для дівчат. більшість студенток проявляють інтерес до дисципліни фізична культура, активно займаються, покращують показники стану здоров'я та фізичного розвитку.

Фізичне виховання студенток, що навчаються за програмою загальної фізичної підготовки, має цілий ряд недоліків, що заважають реалізації їх фізичного розвитку. Один з головних недоліків - відсутність стимулу для оволодіння вміннями виконувати вправи, що здаються студенткам мало значущими. Проведення навчальних занять з фізичного виховання на основі спеціалізації за видами спорту є найбільш прогресивною [5].

Студентки стають активними учасницями освітнього процесу, підвищується ефективність занять. Багато авторів вважають, що подібний метод проведення занять найбільш перспективний.

Ігрові вправи приносять максимальне задоволення виконавцю. Настільний теніс - це спорт і розвага. Гра в настільний теніс рекомендується при порушенні дихання, пошкодженні опорно-рухового апарату та інших захворюваннях. Стеження за польотом м'яча - прекрасна гімнастика для очей. Комісія Юнеско назвала настільний теніс найбільш перспективним видом спорту. Але задоволення від гри буде тим більше, чим сильніше і точніше будуть удари, красивіше руху при раціональному оволодінні технікою і тактикою гри [3].

Таким чином, встановлено, що загальна система контролю при фізичному вихованні студенток в закладі вищої освіти складається з 7 алгоритмів: медичний огляд перед вступом до університету; вступні іспити; медичний огляд з метою відбору в навчальні відділення; контрольні випробування з фізичної підготовки; педагогічний контроль в процесі фізичного виховання - оперативний на заняттях і етапний - наприкінці семестру; повторні медичні обстеження; лікарсько-педагогічні спостереження, що проводяться з метою контролю за правильністю педагогічного процесу.

Дані сім алгоритмів складають 3 системи в фізичному вихованні закладу вищої освіти: 1) професійний відбір до ЗВО з числа абітурієнтів; 2) лікарський контроль (медичні обстеження і лікарсько-педагогічні спостереження); 3) педагогічний процес фізичного виховання (методи викладання і контролю) [9].

Настільний теніс - складна, динамічна гра, що ставить різноманітні і високі вимоги до особистості спортсмена. Не кожен спортсмен може досягти високих результатів, впоратися з нелегкими умовами змагань і рівними суперниками, протистояти з якими вимагає прояви всіх можливостей людського організму [1].

Орієнтування в просторі і в часі в процесі спортивного поєдинку в настільному тенісі ускладнено рухомим емоційним фоном. При цьому слід підкреслити багаторазову контрастність емоцій, часто пов'язану з екстремальними, а іноді і зі стресовими впливами умов змагальної боротьби на організм спортсмена. Ці умови визначаються рангом змагань, безкомпромісністю поєдинку в присутності численних уболівальників (які не завжди налаштовані доброзичливо); суб'єктивною оцінкою правильності і неправильності дій суддів; необхідністю багаторазового (в процесі одного поєдинку) розвитку максимальних фізичних і емоційних зусиль в залежності від постійно і швидко мінливих ситуацій поєдинку і іншими факторами [5]. Це нерідко призводить до емоційних порушень, які, викликаючи зниження психофізіологічної надійності, негативно позначаються на техніко-тактичній результативності спортсмена. Невдало виконану дію, в свою чергу (свідомо чи несвідомо), викликає негативно забарвлені емоційні реакції розчарування, невпевненість, незадоволення, породжує сумнів в успішності повторення цієї дії, посилює негативний стан тенісиста, а іноді викликає стрес [2, 3, 4].

У настільному тенісі поєднуються спортивна гра з єдиноборством, індивідуальний вид спорту - з командною грою (парні ігри). зазначені особливості гри в поєднанні з блискавичними діями висувають високі вимоги до психіки спортсменів. До найбільш важливими показниками і якостям психічної сфери діяльності висококласних гравців, можна віднести темперамент, вольові якості, швидкість і точність м'язово-рухових реакцій, швидкість прийому і переробки інформації, особливості уваги і специфічних сприйняття [1]. Спортивна діяльність, що характеризується високою екстремальністю, висуває підвищені вимоги до особистості спортсмена, особливо до сфери самосвідомості і волі. Настрій на перемогу і вольова готовність в значній мірі визначають ефективність майбутньої діяльності. На успішність змагальної діяльності впливають такі важливі сторони особистості, як її темперамент, типологічний склад, мотиваційні особливості, перш за все спрямованість, а також діяльні, технічно-виконавські можливості особистості, її потенціал.

Навчання гри в настільний теніс з індивідуальними біговими навантаженнями і використанням технічних засобів

позитивно впливає на розвиток серцево-судинної системи і фізичну працездатність. Студентки експериментальної групи збільшили дистанцію пробіжки за час експерименту в середньому в 2,5 рази, а деякі з них до кінця експерименту стали пробігати дистанцію в 5,4 рази більше, ніж до експерименту. Це свідчить про значимий вплив бігових навантажень на поліпшення здоров'я студенток експериментальної групи.

Висновки. Виявлено, що функція управління фізичною підготовленістю студенток підкоряється загальним законам управління і для підвищення ефективності повинні бути чітко конкретизовані управлінські завдання. Принцип зворотного зв'язку (педагогічний контроль) забезпечує розвиток процесу управління в певному доцільному напрямі, реалізувати яке можна тільки шляхом корекції первинних дій. Значить, використання методів термінового педагогічного контролю – нагальне завдання сучасного педагогічного процесу. Для корекції дій з метою управління підготовленістю студенток найбільш раціонально в початку заняття використовувати біговий тест протягом 3 хвилин з частотою кроків 140 в хвилину і довжиною кроків 0,9 м. Головна перевага цього тесту полягає в тому, що його можна гармонійно включати в розминку на кожному занятті, отримувати інформацію про стан студентки на даний момент і стежити за процесом розвитку фізичної підготовленості, максимально використовуючи принцип зворотного зв'язку.

Література

1. Амелин А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – Изд. 2-е, доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
2. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Барчукова Г. В., Богушас В. М., Матыцин О. В. – Москва : Академия, 2006. – 528 с.
3. Барчукова Г. Настольный теннис / Барчукова Г. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 174 с.
4. Герич Л. Становлення та розвиток настільного тенісу як олімпійського виду спорту / Л. Герич, А. Сова, С. Ковальчук // Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор : зб. наук. ст. – Львів, 2016. – С. 9–13.
5. Гук Г. Розвиток спеціалізації настільний теніс у ЛДУФК (на прикладі науково-методичного забезпечення) / Г. Гук, А. Сова // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали III Всеукр. студент. наук. інтернет-конф. – Харків, 8–9 грудня 2016 р. – С. 18–20.
6. Марусін В. Ю. Настільний теніс для всіх / Марусін В. Ю. – Київ : Здоров'я, 1991. – 112 с.
7. Митюк О. Р. Аналіз розвитку та проведення змагань з тенісу настільного в СК "ЛІРС" / Митюк О. Р., Каратник І. В. // Фізична культура та здоров'я різних груп населення : матеріали IV Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. студ. та мол. вчених. – Одеса, 2013. – С. 71–72.
8. Ормаи Л. Современный настольный теннис / Ормаи Л. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 175 с. 6.

Reference

1. Amelin A. (1985) Table tennis / AN Amelin, VA Pashinin. - Ed. 2nd, ext. - Moscow: Physical Culture and Sports. - 112 p.
2. Barchukova G. (2006) Theory and methods of table tennis / Barchukova GV, Bogushas VM, Matytsin OV - Moscow: Academy. - 528 p.
3. Barchukova G. (1990) Table tennis / Barchukova G. - Moscow: Physical Culture and Sports. - 174 p.
4. Gerich L. (2016) Formation and development of table tennis as an Olympic sport / L. Gerich, A. Sova, S. Kovalchuk // Theoretical and methodological principles of sports and recreational games: collection. Science. Art. - Lviv. - P. 9–13.
5. Huk G. (2016) Development of specialization of table tennis in LDUFK (on the example of scientific and methodical support) / G. Huk, A. Sova // Physical culture, sport and health: materials III All-Ukrainian. student. Science. internet conference – Kharkiv. P. 18-20.
6. Marusin V. Yu. (1991) Table tennis for all / Marusin V. Yu. - Kyiv: Zdorovya. - 112 p.
7. Mityuk O. (2013) Analysis of the development and conduct of competitions in table tennis in SC "LIRS" / Mityuk O., Karatnik I. // Physical culture and health of different groups: materials IV International. electron. scientific-practical conf. stud. and mol. scientists. - Odessa. - P. 71–72.
8. Ormai L. (1990) Modern table tennis / Ormai L. - Moscow: Physical Culture and Sports. - 175 p. 6.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).16

Зеніна І. В.,
к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання
Кузьменко Н. В.,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Гаврилова Н. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ НА ПОКАЗНИКИ ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розкрито вплив занять з фітнес-аеробіки на показники психомоторних здібностей студенток педагогічних закладів вищої освіти. Обґрунтовано позитивні аспекти впливу аеробіки на організм. Враховуючи те, що