

У початкову структуру входять суб'єкти, які організують і здійснюють заходи щодо залучення студентів до рухової активності та місця для здійснення даної діяльності. Це - спортивні клуби оздоровчої спрямованості різних форм власності та організаційно-правових форм, фізкультурно-оздоровчі заклади (фітнес-клуби, SPA- центри, оздоровчі комплекси, студії тощо), центри фізичного здоров'я, фізкультурно-спортивні організації, спортивні федерації (асоціації і т.д.), рекреаційні парки.

Друга структура: суб'єкти, які сприяють залученню молоді до рухової активності та бази на яких здійснюється підготовка фахівців - ЗВО в яких готують фахівців відповідної кваліфікації; наукові установи, де досліджують проблеми функціонування і розвитку фізичної культури і спорту; медичні установи (дозвіл на заняття, медичний контроль і супровід занять); центри фізичної реабілітації (масажні кабінети, зали лікувальної фізкультури, кабінети для фізіотерапії й кінезотерапії); засоби масової інформації, соціальні мережі, електронна пошта; підприємства та організації спортивної індустрії, які забезпечують виробництво і реалізацію спортивної та туристичного обладнання та інвентарю, спортивного екіпірування та взуття, а також їх прокат.

Третя група: суб'єкти, які забезпечують управління взаємодією вище перерахованих суб'єктів організації самостійних занять, це - кафедра фізичного виховання, яка здійснює облік, контроль і корекцію самостійних оздоровчих, а в ряді випадків і спортивних програм занять студентів у вільний час.

Висновки. 1. Основу організаційних форм представляє одночасне (за графіком) проведення секційних, оздоровчих і неформальних заходів за участю основної маси студентів з обов'язковим куруванням громадських лідерів в кожній групі студентів. 2. Взаємодія між студентом і викладачем (консультантом) у вільний від обов'язкових занять час стає можливим завдяки реалізації спеціальних програм:

а) спортивні - спеціально-організовані загальнодоступні масові спортивні заходи і фестивалі (у т.ч. заочні) з обов'язковою фіксацією результатів, місць, досягнень лідерами груп (відповідальними фізоргми), з подальшим фото (відео) звітом.

б) секційна форма організації занять у вечірній час;

3. Організація рекреаційних заходів розважального характеру, які здійснюються самостійно або в неформальних організаціях за місцем проживання, масового відпочинку людей, в спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопарки, туристичні бази і т.д.).

Зміна попиту на фізкультурно-оздоровчі та спортивно-оздоровчі послуги і підвищення вимог студентів до їх якості змушує фахівців з фізичного виховання вдосконалювати свою діяльність, вносити зміни до діючих програм, а також планувати і впроваджувати нові програми.

Перспективою використання результатів дослідження було впровадження системного проектування стратегії саморозвитку в освітньому середовищі ЗВО.

Література

1. Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454 «Рекомендація щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах».
2. Долгова Н. Європейські ініціативи у сфері фізичного виховання та спорту / Н. Долгова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – №2. – С. 55-58.
3. Дутчак М. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя / М. Дутчак, Т. Круцевич, С. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – №2. – С. 116-119.
4. Лист Міністерства освіти і науки України від 13.03.2015 №1/9-126 «Щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році».
5. Лист Міністерства освіти і науки України Міністерства молоді та спорту України від 25.09.2015 №1/9-454 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах».
6. Лист Міністерства молоді та спорту України від 14.12.2017 №1550/5.1/17 «Щодо надання інформації»
7. Hardman K. An up-date on the status of physical education in schools worldwide: technical report for the World Health Organization / Hardman K. – Geneva, Switzerland: World Health Organisation, 2003. – 14 p.
8. Hardman K. The Situation of Physical Education in Schools: A European Perspective / Hardman K. // Human Movement. – 2008. – Т. 9. - №1. – Р. 5 – 18.
9. Looze R. Physical education in EU schools / Looze R. – Режим доступу: <http://www.europeactive.eu/content/physical-education-eu-schools>
10. Naul R. Concepts of Physical Education in Europe / Naul R. // Physical Education: Deconstruction and Reconstruction. – Issues and Directions, Edition: 1st, Publisher: Schorndorf: Hofmann, Editors: Hardman K., pp.35-38
11. Physical Education and Sport at School in Europe: Eurydice Report. – Luxembourg: Publications Office of the European Union. – 2013 – 76 p.

Маленюк Т.В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНИХ І КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

У статті представлено методику удосконалення швидкісних і координаційних здібностей гравців у настільного тенісу в умовах навчання у вузі. Виявлено достовірне ($P < 0,05$) покращення показників швидкості переміщення, швидкості

ударних рухів, орієнтування у просторі і точності рухів. Встановлено недостовірне ($P>0,05$) покращення показника відчуття ритму у гравців. Доведено ефективність методики удосконалення швидкісних і координаційних здібностей на основі загальної тенденції до позитивних змін показників спеціальної фізичної підготовленості, які обумовлюють формування спортивної майстерності студентів.

Ключові слова: настільний теніс, студенти, методика, швидкісні і координаційні здібності, спеціальна фізична підготовка.

Маленюк Т.В. Усовершенствование скоростных и координационных способностей студентов на занятиях повышения спортивного мастерства по настольному теннису. В статье представлена методика усовершенствования скоростных и координационных способностей игроков в настольный теннис в условиях обучения в вузе. Выявлены достоверные ($P<0,05$) улучшения показателей скорости перемещения, скорости ударных движений, ориентирования в пространстве и точности движений. Установлено недостоверное ($P>0,05$) улучшение показателя чувства ритма у игроков. Доказана эффективность методики усовершенствования скоростных и координационных способностей на основе общей тенденции к положительным изменениям показателей специальной физической подготовленности, которые определяют формирование спортивного мастерства студентов.

Ключевые слова: настольный теннис, студенты, методика, скоростные и координационные способности, специальная физическая подготовка.

Maleniuk T.V. Improvement of the student's speed performance and coordination abilities at the lessons of improving sportsmanship in table tennis. The aim of the research is to discover the peculiarities of the methodology of the improvement of speed performance and coordination abilities of the table tennis players while studying in higher educational establishment. The research methods: theoretical analysis of the specialized literature and information from the Internet resources; pedagogical testing; pedagogical experiment; the math statistics methods.

The article resents the means for the improvement of the following manifestations of the speed performance abilities: the speed of the single movement, the speed of the response, the speed of motion and frequency of the table tennis players' movements. It covers the main ideas of the methodology of the improvement of speed performance abilities according to the load components. The article suggests the ways to improve the following kinds of the coordination abilities: management of the temporary space and power parameters of the movement; space orientation, the table tennis players' feeling of the rhythm and the ball. It covers the main ideas of the methodology of the improvement of coordination abilities according to the load components.

The given method sareimplemented at the lessons of improving sportsmanship in table tennis among the students of the Physical Education faculty.

There was conducted the pedagogical testing of the students' speed performance and coordination abilities twice during the year: in September 2016 and in May 2017. Comparative analysis of the average group performance of the specific physical preparedness was carried out. According to the performance of the speed of motion, the speed of impact movements, space orientation and the precision of the movements there was discovered reliable ($P<0,05$) improvement of the results. According to the performance of the feeling of the rhythm there was discovered unreliable ($P>0,05$) improvement of the results.

Thus, the efficiency of the proposed methodology of the improvement of the students' speed performance and coordination abilities at the table tennis lessons was proved on the basis of the tendency to wards the reliable positive change of the performance.

Key words: table tennis, students, methodology, speed performance and coordination abilities, special physical education.

Постановка проблеми. Сучасна гра у настільний теніс характеризується виконанням високодинамічної й складнокоординаційної рухової діяльності, що пред'являє високі вимоги до швидкості складної рухової реакції, швидкості прогнозування, оперативного мислення, концентрації й переключення уваги. Крім того, у гравців спостерігається висока рухливість у плечових, ліктьових, променево-зап'ястних, тазостегнових суглобах, а також рухливість хребетного стовпа. Заняття настільним тенісом сприяють розвитку спеціальної ігрової витривалості [5].

Отже, настільний теніс є ефективним засобом фізичного виховання та популярним видом спорту серед студентів. З метою оптимізації навчально-тренувального процесу з настільного тенісу у вузах розробляються і впроваджуються методичні рекомендації, спрямовані на удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентської молоді [7]. Проте, питання удосконалення швидкісних і координаційних здібностей, як провідних рухових здібностей гравців у настільний теніс, залишається відкритим, що підкреслює актуальність означеної теми.

Дослідження виконано згідно зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету (ЦДУПУ) імені Володимира Винниченка.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку О.М. Чиченьової та О.В. Ганула [10], спеціальну фізичну підготовку студента необхідно максимально наближати до гри у настільний теніс. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості тенісиста залежить від умілого підбору засобів фізичної підготовки і від оптимального співвідношення загальної й спеціальної фізичної підготовки у процесі багаторічних занять спортом.

Науковцями [2, 3, 4] визначений головний фактор, який здійснює вплив на виграш розіграшу очка (за однакового рівня загальної фізичної підготовленості), це швидкість при нанесенні ударів, розвиток якої здійснюється у процесі спеціальної фізичної підготовки.

В.Н. Платонов [9] пропонує під поняттям швидкісні здібності розуміти комплекс функціональних властивостей, які забезпечують виконання рухових дій за мінімальний проміжок часу. Розрізняють елементарні форми прояву

швидкісних здібностей (латентний час рухових реакцій, швидкість поодинокого руху, частота рухів) і комплексні форми (узгодження елементарних форм, а також у сукупності з іншими руховими здібностями і технічними навичками).

У процесі гри у настільний теніс зустрічаються всі форми прояву швидкісних здібностей: реакції на об'єкт (м'яч), що рухається; реакції вибору адекватної рухової дії на певні подразники в умовах дефіциту часу та простору; швидкість поодиноких рухів (ударів, ривків, випадів); частота рухових дій (серія ударів у тенісі) та швидкий початок руху (подача).

Водночас, фахівці О.А. Авербах і В.А. Сенкевич [1] вважають, що у процесі гри у настільний теніс значний об'єм діяльності виконується у несподівано виникаючих ситуаціях, які вимагають прояву винахідливості, здатності до концентрації і перемикання уваги, просторової, тимчасової, динамічної точності рухів і їх біомеханічної раціоналізації. Тому у процесі спеціальної фізичної підготовки гравців слід планувати засоби для розвитку координаційних здібностей.

Науковці [1, 5, 9] пропонують під поняттям координаційні здібності розуміти здатність людини швидко, оперативно, доцільно, тобто раціонально освоювати нові рухові дії, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, які постійно змінюються.

На думку фахівців Г.В. Барчукова і А.Н. Мізіна [2], В.М.М. Богушаса [3], координаційні здібності серед інших рухових здібностей гравців у настільний теніс мають провідне значення. Адже, високий рівень координаційних здібностей є передумовою для якісного освоєння і удосконалення техніки; «координований» гравець у настільному тенісі швидко пристосовується до мінливих умов змагальної діяльності, тому здатен вибрати найефективніші засоби ведення гри.

Фахівець В.І. Лях [8] виділяє наступні види координаційних здібностей: здібність до керування тимчасовими просторовими і часовими параметрами руху, здібність до збереження рівноваги, відчуття ритму, здібність до орієнтування у просторі, здібність до довольного розслаблення м'язів, координованість рухів (спритність).

Так, Т.А. Глоба [5] вважає, що на заняттях настільним тенісом необхідно приділяти увагу розвитку наступних координаційних здібностей: управління тимчасовими просторовими і силовими параметрами руху, орієнтування у просторі та відчуття ритму. Н.І. Горошко [6, 7] серед провідних координаційних здібностей гравців виділяє відчуття м'яча.

Таким чином, питання удосконалення швидкісних і координаційних здібностей гравців у настільний теніс привертає увагу науковців, тому що значною мірою обумовлює досягнення високих спортивних результатів. Однак, питання удосконалення означених рухових здібностей у студентів, які займаються настільним тенісом в умовах вищих навчальних закладів вивчено недостатньо. Цей фактор визначив вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження полягала в удосконаленні швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності (ПСМ) з настільного тенісу.

Завдання дослідження: 1) здійснити аналіз спеціальної літератури стосовно особливостей методики удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів засобами настільного тенісу; 2) обґрунтувати ефективність методики удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів за динамікою показників спеціальної фізичної підготовленості.

Методи дослідження: аналіз наукової та навчально-методичної літератури, та інформації з мережі Інтернет; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Викладенні основного матеріалу.

Студенти факультету фізичного виховання ЦУДПУ ім. В. Винниченка мають можливість займатися настільним тенісом на заняттях ПСМ, у поза навчальний час. У дослідженні приймали участь 12 студентів, віком 18 – 20 років. Кількість занять на тиждень – 3, тривалістю по 90 хвилин. Дослідження тривало з вересня 2016 по травень 2017 року.

З метою удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях ПСМ із настільного тенісу на кожному тренувальному занятті під час спеціальної розминки були запропоновані різноманітні комплекси спеціально-підготовчих вправ тривалістю не менше 15 хв.

Для удосконалення швидкісних здібностей студентів запропоновані наступні засоби [6, 7]:

1. Засоби для удосконалення швидкості окремого руху: стрибки вгору; стрибки, старту й біг на 1-3 м з нестандартних положень (стоячи спиною або боком до напрямку руху тощо); удари під час гри по коротких м'ячах; удари під час гри по високих м'ячах; удар по «свічках»; те ж саме, але з великою кількістю м'ячів; удари з обтяженням окремих частин руки (обтяження на м'язи кисті, передпліччя); імітація ударів ракеткою з обтяженням; статичні імітаційні удари з додатковим зусиллям; обертання ракеткою велосипедного колеса із закріпленою віссю; багаторазові удари атакуючого характеру (вправи з великою кількістю м'ячів).

2. Засоби для удосконалення швидкості реакції: на непередбачену зміну напрямку руху м'яча (виконується з контрнакатів); на раптову зміну довжини польоту м'яча (виконується з контрнакатів); на раптову зміну характеру обертання м'яча (виконується з контрнакатів). Можливе ускладнення вправ за рахунок вирішення більш складних завдань залежно від рівня розвитку різних видів реагування, пристосування їх для одноразового реагування обох партнерів, виконання їх в умовах гри на рахунок. Слід виконувати ці засоби з обмеженням часу реагування за рахунок раптової появи м'яча.

3. Засоби для удосконалення швидкості переміщення: гра зі своєї половини столу одним видом удару (тільки ліворуч або праворуч); гра з однієї точки столу (поспідовно ліворуч або праворуч); гра у парах; гра два проти трьох; гра на двох зсунутих столах; пересування у парі; переміщення у 3-х метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках переміщення; переміщення у 4-х метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках переміщення.

4. Засоби для удосконалення частоти рухів: біг на короткі відрізки (10 м); стрибки через лавку вперед-назад, ліворуч-праворуч, підстрибування на лавку двома (однією) ногами у максимальному темпі; стрибки зі скалкою (на двох ногах з максимальною частотою).

Основні положення методики удосконалення швидкісних здібностей: метод тренування – інтервальний; тривалість вправ – короткочасна (до тих пір, поки інтенсивність виконання не буде знижуватися); інтенсивність виконання вправи –

максимальна або субмаксимальна; тривалість інтервалів відпочинку – повне відновлення; характер інтервалів відпочинку – активний (повільна гра у настільний теніс або імітація гри у повільному темпі); кількість повторень – до стомлення.

Для удосконалення координаційних здібностей студентів запропоновані наступні засоби [5]:

1. Засоби для удосконалення здібності до управління тимчасовими просторовими і силовими параметрами руху: подача справа, зліва з поступовим обертанням (у зону нападу); удар «підрізка» ліворуч, праворуч; «накат» ліворуч по лівій діагоналі, по всьому столу на реакцію; «накат» праворуч по правій діагоналі, по всьому столу на реакцію; навчальна гра на рахунок з відпрацюванням технічних елементів «накат» праворуч і ліворуч. Гра «вертушка», «підрізка» ліворуч і праворуч; гра «вертушка», «накат» ліворуч і праворуч. Біг зі зміною напрямку руху, раптові випадки з різних вихідних положень, біг по сходах, зустрічні естафети, біг змієюю. Стрибки зі скакалкою на одній нозі, стрибки на двох ногах із схрещенням рук.

2. Засоби для удосконалення здібності до орієнтування у просторі: переміщення у трьох метровій зоні з торканням кутів столу; переміщення у трьох метровій зоні з імітацією ударів «накат», «підрізка», ліворуч, праворуч; пересування боком стрибками; імітація «підставки» й удар з поворотом тулуба; імітація «поштовху» - атака з поворотом тулуба – атака праворуч, цикли ті ж; пересування боком з випадками; підбиття м'яча над собою на місці і в русі, з різних вихідних положень – «відкрита», «закрита» сторона ракетки; підбиття м'яча зі зміною висоти відскоку; серія ударів «накатом» з ближньої зони, з середньої зони столу.

3. Засоби для удосконалення відчуття ритму: серії ударів у тренувальній стінці (щит-відбивач); вправи на точність багаторазового виконання технічних елементів «поштовх», «підрізка», «накат»: в одному напрямку (по діагоналі) та темпі (повільному), з однієї зони (ближньої); у різних напрямках (по прямій та діагоналі); у різному темпі (повільному, середньому); з різних зон (ближньої, дальньої); у сполученні різних напрямків, темпів і зон; гра «підрізка» (трикутник, вісімка).

4. Засоби для удосконалення відчуття м'яча [7]: вправи на зміну висоти траєкторії польоту м'яча (під час виконання вправ змінюється висота сітки); вправи зі зміною довжини польоту м'яча: можливі ускладнення вправ, створення нових на основі сполучення найдених вище, виконання їх в умовах гри на рахунок.

Основні положення методики удосконалення координаційних здібностей: метод тренування – повторний; тривалість вправ – короткочасна; інтенсивність виконання вправи – максимальна або субмаксимальна; тривалість інтервалів відпочинку – повне відновлення; характер інтервалів відпочинку – пасивний або змішаний; кількість повторень – до стомлення. У ході дослідження проводилося педагогічне тестування швидкісних і координаційних здібностей студентів двічі упродовж навчального року: I етап – вересень 2016 року, II етап – травень 2017 року.

Для визначення ефективності запропонованої методики удосконалення швидкісних і координаційних здібностей, здійснили порівняльний аналіз середньо-групових показників спортсменів на I і II етапі дослідження і виявили тенденцію до позитивних змін (табл. 1.). Так, за показниками швидкості переміщення (біг навколо столу за 15с, переміщення приставним кроком навколо половини столу за 15 с) нами виявлено достовірне ($P < 0,05$) покращення результатів на 18,75 % і 7,41 % відповідно. Також достовірне ($P < 0,05$) покращення результатів спостерігалось на показниками швидкості ударних рухів (гра з великою кількістю м'ячів, 1 спроба – 15 м'ячів), які підвищилися на 18,13 %. За показниками орієнтування у просторі (переміщення приставним кроком з триманням м'яча через сітку по чергово з правої і з лівої сторони упродовж 15 с) і точності рухів (влучення в ціль за 15 с) нами також виявлено достовірне ($P < 0,05$) покращення результатів на 11,87 % і 4,69 % відповідно. Проте, за показником відчуття ритму (набивання м'яча з правої та з лівої сторони зі зміною положення тіла за 15 с) нами виявлено недостовірне ($P > 0,05$) покращення результатів на 3,85 %. Отже, за показниками швидкісної і координаційної підготовленості гравців у настільний теніс виявлена загальна тенденція до позитивних змін.

Таблиця 1.

Динаміка показників швидкісної і координаційної підготовленості спортсменів із настільного тенісу (n=12)

№ з/п	Тести	Статистичні показники				
		I етап	II етап	$\Delta X, \%$	t	P
		$X \pm m$				
1	Біг навколо столу для настільного тенісу за 15 с, раз	4,00±0,23	4,75±0,17	18,75	2,68	<0,05
2	Переміщення приставним кроком навколо половини столу для настільного тенісу за 15 с, раз	6,75±0,11	7,25±0,16	7,41	2,63	<0,05
3	Гра з великою кількістю м'ячів (1 спроба – 15 м'ячів), к-ть влучень	6,73±0,27	7,95±0,33	18,13	2,90	<0,05
4	Переміщення приставним кроком з триманням м'яча через сітку по чергово з правої і з лівої сторони за 15с, раз	11,03±0,43	12,34±0,38	11,87	2,29	<0,05
5	Набивання м'яча з правої та з лівої сторони зі зміною положення тіла (5 с – стоячи, 5 с – сидячи, 5 с – стоячи), раз	15,86±0,54	16,47±0,41	3,85	0,89	>0,05
6	Влучення в ціль за 15 с, раз	18,56±0,08	19,43±0,09	4,69	7,25	<0,05

Висновки

1. Розкриті основні положення методики удосконалення швидкісних і координаційних здібностей гравців у настільний теніс. Підбрані засоби і вказані методи для удосконалення різних проявів швидкісних здібностей (швидкість ударного руху, швидкість реакції, швидкість переміщення, частота рухів) і видів координаційних здібностей (управління тимчасовими просторовими і силовими параметрами руху, орієнтування у просторі, відчуття ритму, відчуття м'яча) гравців.

2. Впроваджено у заняття ПСМ з настільного тенісу методику удосконалення швидкісних і координаційних здібностей гравців. На кожному тренуванні у спеціальній частині розминки студенти виконували спеціально-підготовчі вправи швидкісного або координаційного спрямування.

3. Доведено ефективність методики удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях з настільного тенісу на основі тенденції до достовірного ($P < 0,05$) покращення показників швидкості переміщення, швидкості ударних рухів, орієнтування у просторі і точності рухів у спортсменів.

Таким чином, упровадження у заняття ПСМ з настільного тенісу методики удосконалення швидкісних і координаційних здібностей позитивно позначилося на показниках спеціальної фізичної підготовленості, які обумовлюють формування спортивної майстерності гравців.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у необхідності удосконалення інших рухових здібностей гравців у настільний теніс, зокрема силових здібностей та ігрової витривалості.

Література

1. Авербах О.А. Вплив занять із настільного тенісу на розвиток фізичних якостей студентів / О.А. Авербах, В.А. Сенкевич // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт: зб. наук. пр. / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3К2(71)16. – С. 7 – 9.

2. Барчукова Г.В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студ. нефизкультурных вузов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – Москва: СпортАкадемПресс, 2002. – 132 с.

3. Богушас М-В.М. Играем в настольный теннис: Кн. для учащихся / М-В.М. Богушас. – Москва: Просвещение, 1987. – 128 с.

4. Валетов М.Р. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов: методические рекомендации / М.Р. Валетов, Н.П. Наумова, В.В. Смородин. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 26 с.

5. Globa T.A. Osoblivostl programi zanyat dlya rozvitku koordinatsynih zdilbnostey z vikoristannyam zasoblv nastilnogo tenisu u studentlv/ T.A. Globa // Naukoviy chasopis Natslionalnogo pedagoglchnogo unlvrsitetu Imenl M.P. Dragomanova. Serlya #15. «Naukovo-pedagoglchnl problemi flzichnoYi kulturi / Flzichna kultura l sport: zb. nauk. pr. / Za red. G.M. Arzyutova. – K.: Vid-vo NPU Im. M.P. Dragomanova, 2016. – Vipusk 3K2(71)16. – S. 94 – 98.

6. Goroshko N.I. Bazova navchalna programa trlrchnoYi pldgotovki sportsmenlv, gromadskih suddlv ta volonterlv. Flzichne vihovannya l sport. Nastilnyi tens (z distsipln «flzichne vihovannya», «flzichna kultura», «Upravlnnya profeslynoyu pratsezdatslnstyu» dlya studentlv dennoYi formi navchannya uslh spetslalnostey akademlYi) / N.I. Goroshko.– H.: HNUMG, 2012.– 36 s.

7. Goroshko N.I. Plani-konspekti zanyat z nastilnogo tenisu. Metodichnl vkazlvki do praktichnih zanyat z nastilnogo tenisu (dlya studentlv 1-3 kurslv, uslh spetslalnostey unlvrsitetu z distsipln «Flzichne vihovannya», «Flzichna kultura») / N.I. Goroshko; H.: HNUMG, 2013. – 55 s.

8. Lyah V.I. O klassifikatsii koordinatsionnyh sposobnostey /V.I. Lyah // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. – 1987. - #7. – S. 28 – 30.

9. Platonov V.N. Obschaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte / V.N. Platonov. – K.: Olimpiyskaya literatura, 1991 – S. 247 – 256.

10. Чиченьова О.М. Значення спеціальної фізичної підготовки у настільному тенісі [Електронний ресурс] / О.М. Чиченьова, О.В. Ганул. – Режим доступу: http://fv.fbmi.kpi.ua/documents/hihrneva_metod.pdf

Маринчук В. В., Кривобок Т. П.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У статті розглянуті думки вчених та науковців на рахунок фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей та представлені результати тестування студентів I-II курсів.

Ключові слова: студенти, фізичні вправи, підготовленість, підготовка, здоров'я.

Маринчук В.В., Кривобок Т.П. Анализ уровня физической подготовленности студентов педагогических специальностей. В статье рассмотрены мнения ученых на счет физической подготовленности студентов педагогических специальностей и представлены результаты тестирования студентов I-II курсов.

Ключевые слова: студенты, физические упражнения, подготовленность, подготовка, здоровье.

Marinchuk V.V., Krivobok T.P. Analysis of the level of physical preparedness of students of pedagogical specialties. The article considers the opinions of scientists and scientists on the account of the physical preparedness of students of pedagogical specialties and presents the results of testing students of the I-II courses.