

9. Петрук Л.А. Рівень фізичного стану як чинник мотивації студенток спеціальних медичних груп університету до фізкультурно-оздоровчої діяльності / Л.А. Петрук, О.Т. Кузнецова // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т.Г.Шевченка. Серія : Педагогічна наука. Фізичне виховання та спорту. – Чернігів, 2013. – Випуск 112. – Т. III. – С. 286-289.
10. Петрук Л.А. Федотов В.М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп: навчально-методичний посібник. – Рівне: НУВГП, 2012. – 112 с.
11. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – №2. – С.3-14.
12. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 09.12.2015 р. № 1045.
13. Товкун Л.П. Фізична підготовленість студентів до занять фізичними вправами: сучасний стан проблеми / Л.П. Товкун // Молодий вчений. – 2016. – № 9.1 (36.1). – С. 157-160.
14. Grygus I.M., Petruk L.A. Оцінка показників фізичного розвитку та функціонального стану студенток спеціальної медичної групи = Assessment of indices of physical development and functional status of female students of a special medical group. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(10):158-169.

References

1. Bulatova M.M. Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnologii u fizychnomu vykhovanni / M.M. Bulatova, Yu. A. Usachov // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia; za red. T.Iu. Krutsevych. – K.: Olimp. I-ra, 2008. – S. 320–354.
2. Dubohai O.D. Metodyka fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy: navch. posib. dla stud. vshch. navch. zakl. / Oleksandra Dmytrivna Dubohai, Anatolii Vasylovych Tsos, Maryna Vasylivna Yevtushok. – Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-tim. LesiUkrainky, 2012. – 276 s.
3. Grygus I.M., Petruk L.A. Otsinka pokaznykiv fizychnoho rozvytku ta funktsionalnogo stanu studentok spetsialnoi medychnoi hrupy = Assessment of indices of physical development and functional status of female students of a special medical group. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(10):158-169.
4. Kanishevskiy S.M. Naukovo-metodychi ta orhanizatsiini osnovy fizychnoho samovdoskonalennia studentstva: Vyd. druhe, stereotypne / S. M. Kanishevskiy. – K.: IZMN, 1999. – 270 s.
5. Korol S.A. Otsinka stanu somatychnoho zdorovia ta fizychnoi pidhotovlenosti studentiv i kursu tekhnichnykh spetsialnosti / Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problem fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2014. – № 11. – S. 23-29.
6. Krutsevych T. Otnoshenye yunoshei y devushek k zaniatiam po fizycheskomu vospytanyiu v VUZe / T. Krutsevych, E. Bylychenko // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – 2012. – №1. – S. 114-119.
7. Krutsevych T., Panhelova N. Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vshchychk navchalnykh zakladakh // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – 2016. – № 3. – S.109-114.
8. Malakhova Zh.V. Zdoroviaformuiuchi tekhnologii v protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnykh medychnykh hrup: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu: spets. 24.00.02 "Fiz. kultura, fiz. Vykhovannia riznykh hrup naselennia". – K., 2013. – 20 s.
9. Petruk L.A. Fedotov V.M. Fizychno vykhovannia studentiv spetsialnykh medychnykh hrup: navchalno-metodychnyi posibnyk. – Rivne: NUVHP, 2012. – 112 s.
10. Petruk L.A. Riven fizychnoho stanu yak chynnyk motyvatsii studentok spetsialnykh medychnykh hrup universytetu do fizkulturno-ozdorovchoi diialnosti / L.A. Petruk, O.T. Kuznetsova // Visnyk Chernihivskoho nats. ped. un-tuim. T.H.Shevchenka. Serii : Pedahohichna nauka. Fizychno vykhovannia ta sportu. – Chernihiv, 2013. – Vypusk 112. – Т. III. – С. 286-289.
11. Platonov V.N. Sokhraneniye y ukrepleniye zdorovia zdorovykh liudei – pryorytetnoe napravleniye sovremennoho zdavoookhraneniya / V.N. Platonov // Sportyvnaia medytyna. – 2006. – №2. – S.3-14.
12. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy "Pro zatverdzhennia Poriadku provedennia shchorichnoho otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti naselennia Ukrainy" vid 09.12.2015 r. № 1045.
13. Tovkun L.P. Fizychna pidhotovlenist studentiv do zaniat fizychnymy vpravamy: suchasnyi stan problemy / L.P. Tovkun // Molodyi vchenyi. – 2016. – № 9.1 (36.1). – S. 157-160.
14. Vrzhesnevskiy I.I. Otsinka fizychnykh mozhlyvosti u systemi medyko-pedahohichnoho kontroliu u protsesi fizychnoho vykhovannia spetsialnoho viddilennia vuzu: avtoref. Dys. . kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu: spets. 24.00.02 "Fiz. kultura, fiz. Vykhovannia riznykh hrup naselennia". – K., 2011. – 20 s.

Пустовіт А. В., Габрид А. І., Чехівська Ю. С.
Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

ВПЛИВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В даній статті наводиться аналіз впливу настільного тенісу на здоров'я молоді. Студентська молодь є особливою соціальною групою, об'єднаною певним віком, специфічними умовами праці і життя. Студентські роки співпадають з періодом остаточного формування найважливіших фізіологічних функцій організму. Тому фізична культура для студента є важливим фактором формування здорового способу життя. Для збереження здоров'я та високого рівня фізичних якостей студентам необхідний руховий режим, у який повинні входити не тільки фізичні вправи та спеціальна гігієна і дієта, але і спортивні та рухливі ігри, що розвивають спритність. За основу візьмемо таку

спортивну гру як настільний теніс. Оскільки він користується популярністю серед молоді, а також не потребує на початковому етапі значних фізичних змін. Важливого значення під час підготовки тенісистів набуває збільшення діапазону ігрових функцій та швидкість виконання технічних прийомів, що залежить від рівня оволодіння ударами й розвитку спеціальних здібностей уже на початковому етапі підготовки.

Ключові слова: настільний теніс, швидкість, витривалість, гнучкість, самоконтроль.

Пустовит А. В., Габрид А. И., Чеховская Ю. С. Влияние настольного тенниса на здоровье студенческой молодежи. В данной статье приводится анализ влияния настольного тенниса на здоровье молодежи. Студенческая молодежь является особой социальной группой, объединенной определенным возрастом, специфическими условиями труда и жизни. Студенческие годы совпадают с периодом окончательного формирования важнейших физиологических функций организма. Поэтому физическая культура для студентов является важным фактором формирования здорового образа жизни. Для сохранения здоровья и высокого уровня физических качеств у студентов необходимый двигательный режим, в который должны входить не только физические упражнения и специальная гигиена и диета, но и спортивные и подвижные игры, развивающие ловкость. За основу возьмем такую спортивную игру как настольный теннис. Поскольку он пользуется популярностью среди молодежи, а также не требует на начальном этапе значительных физических умений. Важное значение при подготовке теннисистов приобретает увеличение диапазона игровых функций и скорость выполнения технических приемов, зависит от уровня овладения ударами и развития специальных способностей уже на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: настольный теннис, скорость, выносливость, гибкость, самоконтроль.

Pustovit A., Gabrid A., Chekhivska I. Influence of table tennis on youth students health. This article presents an analysis of the impact of table tennis on the health of young people. Student youth is a special social group, united by a certain age, specific conditions of work and life. Student years coincide with the period of final formation of the most important physiological functions of the organism. Therefore, physical culture for the student is an important factor in the formation of a healthy lifestyle. To maintain health and high levels of physical fitness, students need a motorized regimen that should include not only physical exercises and specialist hygiene and diet, but also sports and mobile agility games. As a basis, we will take such a sporting game as table tennis. Modern trends in the development of tennis are characterized by the universalization of the game, which is conditioned by the need to successfully combine the execution of attacking actions both near the grid and on the back line. The game is much more dynamic and more aggressive. The strikes became faster, powerful, with intense rotation of the ball. Physicians recommend playing table tennis to people who have problems with the vestibular apparatus. In addition, this kind of sport is also a great gymnastics for sight. Very often, after surgery on the organs of vision, table tennis is used as one of the means of rehab. Of great importance during the training of tennis players is increasing the range of gaming functions and the speed of the implementation of technical techniques, which depends on the level of mastery of blows and the development of special abilities already at the initial stage of preparation. At the same time, the analysis of literature does not allow to receive full information regarding the content and the ratio of the individual aspects of training a young athlete.

Key words: Table tennis, speed, endurance, flexibility, self-control.

Постановка проблеми. Здоров'ю студентської молоді надається особливе значення, оскільки від нього значною мірою залежить здоров'я майбутніх поколінь. Крім того, студентство є резервом висококваліфікованих кадрів для економіки, визначаючи трудовий, інтелектуальний та оборонний потенціал країни. У той же час студенти – найменш соціально захищена верста населення. Період навчання у вузі – це вирішальна стадія становлення особи, оскільки важливі події, що відбуваються за роки навчання, і рішення, до яких приходять кожен студент, чинять істотний вплив на усе його наступне особисте життя і професійну кар'єру.

Аналіз літературних джерел. Вивченням теоретичних та методичних аспектів викладання настільного тенісу займалися Барчукова Г., Голенко В., Афанасьєв В.; над практичними та методичними особливостями тренерської роботи з молодими спортсменами працював Команов В. В.; Крутько О., Гринько В., Луцик М., Коломійцева О. та ін. - працювали над використанням засобів настільного тенісу у системі занять фізичним вихованням для студентів неспеціалізованих навчальних закладів.

Мета: дослідити вплив засобів настільного тенісу на стан здоров'я студентської молоді.

Завдання: провести аналіз науково-методичних джерел за темою дослідження; встановити місце та значення настільного тенісу в системі фізичного виховання як засіб покращення рівня здоров'я студентської молоді.

Методи дослідження: порівняльний аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури, інтернет-ресурсів, педагогічні спостереження.

Викладення основного матеріалу дослідження. Студентська молодь є особливою соціальною групою, об'єднаною певним віком, специфічними умовами праці і життя. Період навчання у закладах вищої освіти співпадають з періодом кінцевого формування найважливіших фізіологічних функцій організму. Фізичне виховання для студентів є важливим фактором формування здорового способу життя. Після тривалого навчання (11 років) фактично в одному навчальному закладі, відбувається різка зміна середовища, виникає необхідна адаптація до нового соціуму, інтенсивність освітнього процесу для здобуття певної спеціальності. В результаті відбувається зниження рухового режиму, що викликає напруження регуляторно-компенсаторних механізмів. [9, с. 16].

Фізичне виховання - невід'ємна частина навчально-виховного процесу і не може бути розглянута як другорядний

його компонент. РЗ урахуванням темпів сучасного ритму життя та визначення пріоритетності розумової діяльності над фізичною, система фізичного виховання потребує розвитку та вдосконалення. Наслідком чого серед студентської молоді спостерігається великий відсоток з незадовільним станом здоров'я, надмірною масою тіла, схильністю до періодичних захворювань. Підвищення рухової активності, розвиток спритності, витривалості та координаційних рухів - одне з ключових умов вирішення цього завдання.

З метою збереження та покращення здоров'я студентам необхідний забезпечити відповідний руховий режим, у який входять фізичні вправи, спеціальна гієна, спортивне харчування, а також спортивні та рухливі ігри, що розвивають спритність. Недостатня рухова активність молоді сприяють підвищенню явища акселерації, властивою цьому віку.

У навчальну програму фізичного виховання включені й спортивні ігри - баскетбол, волейбол, настільний теніс, що користуються великою популярністю серед молоді, а також деякі рухливі ігри. Нажаль з урахуванням обмеженості розподілу навчальних годин, немає можливості сповна показати значення і практичне застосування для збереження рівня здоров'я, тому є необхідним запровадження окремих спортивних секцій з даних видів спорту. Причому секція може бути як професійного спортивного спрямування так і з оздоровчою метою для студентів спеціальної медичної групи [12, с. 260]. Використання засобів ігрового спрямування мають ефективний вплив на фізичне вдосконалення студента, на розвиток рухової системи, пристосованості до мінливих життєвих обставин, загартованості не тільки фізичної, а й психологічної. З одного боку вони розвивають людину фізично за рахунок життєвих станів людського організму, а з іншого – розкривають і виявляють певні риси характеру, особисті якості та здібності.

Якщо розглядати настільний теніс як засіб підвищення рухової активності - це надзвичайно сприятливий і стимулюючий фактор для студентів. Оскільки він користується популярністю серед молоді, а також не потребує на початковому етапі значних фізичних зусиль. Він підходить для людей з будь-яким типом темпераменту [13, с. 180]. Розберемо в чому ж користь настільного тенісу і розглянемо на прикладі як настільний теніс впливає на фізичні сили і в тому числі на швидкість тенісистів.

Настільний теніс – один із найпопулярніших видів спорту. За рахунок відносно простих правил гри, доступності та габаритності спортивного інвентаря. Крім того це чудовий засіб активного відпочинку, який приносить не лише задоволення, а й сприяє стимулюванню роботи м'язів рухового апарату та внутрішніх органів, сприяє мозковій діяльності. Цей вид спорту покращує рівень уваги, оперативність мислення, об'єм і периферію зору, рухову пам'ять, просту і складну реакцію [8, с. 30].

Сучасний настільний теніс – це сильні нападаючі удари, що вимагають максимальних фізичних зусиль, а їх багатократність повторень – ще й неабиякої фізичної сили і витривалості. Маскування істинного характеру ударів по м'ячу, без якої немислима перемога, вимагає високої м'язової чутливості, її точного диференціювання [1, с. 528].

Сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри, яка обумовлюється необхідністю успішно поєднувати виконання атакуючих дій як біля сітки, так і на задній лінії. Гра є значно динамічнішою й агресивнішою. Удари стали більш швидкими, потужними, з інтенсивним обертанням м'яча [3, с. 149; 4, с. 184; 5, с. 178].

Настільний теніс рекомендується людям, що мають проблеми з вестибулярним апаратом (закачує в транспортних засобах). Однак, у цього виду спорту є і трохи несподіваний, але дуже корисний ефект-він набагато ефективніше інших дисциплін тренує м'язи очей.

Цю думку ще раз підтвердилося в ході експериментів, проведених в швейцарському Центрі вивчення проблем офтальмології. Граючи в настільний теніс, людина постійно стежить поглядом за м'ячиком, який знаходиться близько, то далеко. При цьому кулька ще й рухається в різних напрямках. Тренування такого роду для очей допомагає підтримувати відмінний зір, знімає втому після тривалої роботи з комп'ютером. Офтальмологи рекомендують заняття настільним тенісом і короткозорим, і далекозорим. Практикується після операцій на органах зору використовувати настільний теніс як засіб реабілітації, оскільки даний вид спорту є і відмінною гімнастикою для зорового аналізатора.

Щоб гідно протистояти супернику в пінг-понгу, необхідно швидко пересуватися і стежити за траєкторією руху м'яча, постійно змінює напрямок польоту. Займаючись цим видом спорту, людина може комплексно впливати на всі системи організму за рахунок покращення кровообігу у всі частини тіла та внутрішні органи.

Швидкість м'яча під час гри в настільний теніс летить з швидкістю в межах 34-47 м/с, що порівнюється до руху автомобіля по швидкісному автобану, і після кожного удару ракеткою змінює свій напрям. Щоб виграти, недостатньо вправно використовувати технічні прийоми та топ-піни, необхідно миттєво приймати рішення і швидко реагувати на зміну ігрової ситуації. Спортсмени інших видів спорту, зокрема в стрибках у висоту, боксери, різні види єдиноборств, баскетболісти в рамках своєї тренувальної програми регулярно грають в настільний теніс, щоб удосконалювати свої координаційні навички та реакцію.

Координаційні здібності є складною, комплексною психофізичною якістю. Вони пов'язані з функцією управління, а це означає, що головну роль у прояві цієї якості відіграє центральна нервова система. Цією обставиною обумовлений і той факт, що координаційні здібності є більш різносторонньою, гнучкою і універсальною фізичною якістю в порівнянні з іншими. Те, що називають координаційними здібностями, не є чисто фізичною якістю, як, наприклад, сила, витривалість або швидкість. Кажучи про цю якість, важко визначити, чого в ній більше – фізичного або психічного. Вона утворює як би місток до розумової діяльності і є концентратом життєвого досвіду в області рухової активності. Саме тому координаційні здібності нерідко поліпшуються з роками, тоді як інші фізичні якості помітно погіршуються [7, с. 424].

Координаційні здібності – комплексна якість, яка має наступні прояви: здібність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами руху; здібність до зберігання рівноваги; відчуття ритму; здібність до орієнтування в просторі; здібність до розслаблення м'язів; координованість руху (спритність).

Покращується функціональна робота серцевого м'язу. Настільний теніс, на перший погляд – легкий без особливих навантажень, вид спорту, проте за рахунок великої кількості рухів за одиницю часу, підвищується потреба усіх органів у підвищеному споживанні кисню. Тому гра у пінг-понг є одним із видів кардіо-навантажень, що дозволяє збільшити витривалість і поліпшити працездатність судинної системи та серцевого м'язу.

Важлива користь настільного тенісу полягає і в здатності поліпшити моторику. Якщо ви будете регулярно грати в пінг-понг, то руху вашої кисті стануть близькі до досконалим. Тільки протягом одного сету положення руки з ракеткою змінюється кілька сотень разів, а то й більше. Вчені встановили, що гра в настільний теніс сприяє каліграфії почерку людини і навіть допомагає розвивати художні здібності. Що можна використовувати, як додаткову стимуляцію для роботи правої півкулі мозку, яка відповідає за становлення та розвиток творчої особистості [11, с. 243].

Настільний теніс можна розглядати як засіб для зниження надлишкової ваги. Так як під час високої фізичної активності підвищується рівень спожитого кисню, що безпосередньо впливає також і на процес ліполізу. Розщеплення жирових клітин можливе тільки при безпосередній участі кисню. Потужні фізичні навантаження аеробного типу і великі витрати енергії призводять до того, що жирові запаси організму активно утилізуються. За результатами досліджень встановлено, що даний вид спорту займає 5-те місце в списку найбільш енерговитратних видів спорту.

В роботі гравців активно задіяні хребет, плечові, променево-зап'ястні, ліктьові і тазостегнові суглоби. Завдяки чому розвивається гнучкість, яка є важливою фізичною якістю для нормального функціонування людського організму.

Самоконтроль. У пінг-понгу кожна секунда має велике значення і від неї може залежати результат сету або навіть усього матчу. Якщо ви не володієте достатнім самоконтролем, то домогтися позитивних результатів буде неймовірно складно. Уміння контролювати і стримувати емоції вам дійсно стати в нагоді в повсякденному житті. Підвищується концентрація. Щоб домогтися успіху в пінг-понгу, необхідно постійно тримати в умі всю картину матчу, пам'ятати рахунок і постійно шукати найбільш вірну тактику. При цьому ви пам'ятаєте, що навіть одна секунда зволікання може коштувати програного гейму, а разом з ним і всього матчу. Якщо ваша впровадження не будемо під час гри максимальної, то ви може програти. На Заході пінг-понг є одним з етапів підготовки до роботи на тих посадах, які можуть призвести до нещасних випадків, наприклад, диспетчери [10, с. 15].

Відомо, що фізичне навантаження є одним із кращих засобів для зняття стресів. Під час гри немає часу відволікатись на сторонні дії, оскільки миттєво можна отримати високий рахунок не в свою користь. Таким чином мозок відпочиває від накопичених проблем, стресу та переживань. Але тим часом відбувається тренування процесів мислення та аналітичного розрахунку, що знову ж таки підвищує швидкість реакції в певних життєвих ситуаціях.

Процес багаторічної підготовки студентів-тенісистів залежить від особливостей ігрової діяльності, змагальної участі. Результативність гравців студентів перш за все визначається різноманітністю арсеналу техніко-тактичних дій та високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей. Характер гри вимагає від студента-тенісиста – оптимально поєднання технічних дій. Наразі ведеться пошук засобів, методів спеціальної підготовки тенісиста, що дозволить ефективно управляти навчально-тренувальним процесом [1, с. 528].

Висновки. Настільний теніс є універсальним засобом у сфері фізичного виховання студентської молоді. Перевагою є доступність та можливість займатись як у приміщенні, так і на вулиці у теплу пору року. За рахунок великої кількості рухів різних груп м'язів за одиницю часу є одним із засобів кардіо-тренувань, в міру своєї специфіки можна використовувати як засіб реабілітації рухового апарату та зорового аналізатора. Для студентської молоді – це можливість займатись фізичним вихованням не традиційно, а в ігровій формі. Гра в пінг-понг сприяє збереженню та покращенню рівня здоров'я молодого населення країни в урбаністичному світі.

Література

1. Барчукова Г. В. Теорія і методика настільного тенісу / Г. В. Барчукова, В. М. Богущас, О. В. Матицин // Фізична культура і спорт. – Видавничий центр «Академія», 2006. – 528 с.
2. Команов В. В. Настільний теніс очима тренера. Практика і методика / В. В. Команов. – М. : Інформпечать, 2012. – 192 с.
3. . Голенко В. Азбука тенніса / В. Голенко, А. Скородумова, Ш. Тарпищев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Дедалус, 2003.– 149 с
4. Кремнев И. Большой теннис / И. Кремнев. – Ростов н/Д : Феникс ; СПб : Северо-Запад, 2007. – 184 с
5. Лаптев А. А. Структура движений при подаче в теннисе, методические предпосылки ее формирования и совершенствования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лаптев Андрей Александрович ; РГУФКСИТ. – М., 2007. – 178 с.
6. Подскребишева Н.Т. Коррекция психофизического состояния студентов экономических специальностей средствами настольного тенниса / Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. -теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. - №2. – С. 42-46.
7. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
8. Луцик М. Вплив засобів настільного тенісу на рівень спеціальної фізичної підготовки студентів у процесі підвищення спортивної майстерності / Михайло Луцик // науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки. – 2016. – С. 30–32.
9. Коломийцева О. Е. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів коледжу / О. Е. Коломийцева. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – С. 16–19.

10. Гринько В. М. Розвиток спеціальної витривалості студентів у секційних заняттях з настільного тенісу [Електронний ресурс] / В. М. Гринько // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. – 2017. 15 с. – Режим доступу до ресурсу: <http://journals.urau.ua/hdafk-tmfv/article/view/108280>.
11. Крутько О. Р. Заняття настільного тенісу в системі фізичного виховання студентів гуманітарно-педагогічного коледжу [Електронний ресурс] / О. Р. Крутько. // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія. – 2012. 243 с. – Режим доступу до ресурсу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzvdpu_pp_2012_37_60
12. Чехівська Ю. Настільний теніс як засіб фізичного виховання для занять студентів спеціальної медичної групи / Ю. Чехівська // Молодий учений. – 2019. – С. 259–262.
13. Чехівська Ю. С. Роль темпераменту під час вибору тактики гри в настільний теніс / Ю. С. Чехівська, О. А. Гуренко // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2019. – С. 180–183

Reference

1. Barchukova G. V., Bogushas V. M., Matycyn O. V. (2006) Teoriya i metodyka nastil'noho tenisu [Theory and technique of table tennis]. Fizychna kultura i sports [Physical culture and sports]. Academia, pp. 528.
2. Komanov V. V. (2012) Nastilnyy tenis ochyma trenera. Practuca i metoduka [Table tennis by the eyes of the coach. Practice and methodology]. pp. 192
3. Golenko V., Skoroduumova A., (2003) Azbuka tenisu [Alphabet tennis]. Rostov on the Don: Northzest. (in Russian)
4. Kremnev I. (2007) Bolshoy tennis [Tennis]. Rostov on the Don: Phoenix (in Russian)
5. Laptsev A. A. (2007) Struktura dvizheniy pri podachi v tennise [the structure of the movements when serving in tennis]. Pp. 178
6. Podskrebisheva N. (2012) Korrektsiya psikhofizicheskogo sostoyania studentov ekonomicheskikh spetsialnostey sredstvami nastolnogo tenisa [Correction of the psychophysical state of]
7. Krucevich T. (2003) Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya [Theory and methods of physical education]. Pp. 424
8. Lutsyk M. (2016) Vplyv zasobiv nastilnoho tenisu na riven spetsialnoyi fizychnoyi pidhotovky studentiv u protsesi pidvyshchennya sportyvnoyi maysternosti [The influence of table tennis equipment on the level of special physical training of students in the process of raising the athletic skill]. Scientific journal of the name of Sukhomlynsky. Pp. 30-32
9. Kolomytseva O. E. (2012) Nastil'nyy tenis yak zasib rozvytku koordynatsiynykh zdibnostey studentiv koledzhu [Table tennis as a means of developing the coordination skills of college students]. Scientific journal of the name of Sukhomlynsky. Pp. 16-19
10. Hryn'ko V. M. (2017) Rozvytok spetsial'noyi vytryvalosti studentiv u sektsiynykh zanyattiyakh z nastil'noho tenisu [Development of special endurance of students in sectional exercises on table tennis]. Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya riznykh verstv naselennya [The actual problems of physical education of different population verts]. Pp. 15.
11. Krutko O. R. (2012) Zanyattya nastil'noho tenisu v systemi fizychnoho vykhovannya studentiv humanitarno-pedahohichnoho koledzhu [Table tennis practice in the system of physical education of students of the humanitarian and pedagogical college]. Pp. 243.
12. Chekhivska luliia (2019) Table tennis as a means of physical education for students special medical group. Young Scientist. Vol. 3(67), pp. 259-262.
13. Chekhivska I., Hurenko O. (2019) The role of temperament when selecting the tactic in playing table tennis. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Issue 5 (113), pp. 180-183.

Рогаль І. В.

асистент кафедри фізичного виховання та спорту

Васькевич С.С.

асистент кафедри фізичного виховання та спорту

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

МЕТОДИ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ЗВО

У статті розглянуті сучасні методи психологічної підготовки студентів волейболістів з метою ефективного розвитку їх морально-вольової підготовленості. Проведено аналіз та узагальнення літературних джерел для визначення шляхів вдосконалення психічних якостей спортсменів в тренувальному процесі та під час змагань у волейболі. Встановлено, що в процесі навчально-тренувальної роботи важливо не тільки підготувати спортсмена з точки зору його фізичних якостей і техніко-тактичних навичок, а й розвивати у нього морально-вольові риси характеру. Вольові якості спортсменів проявляються в діях, спрямованих на подолання труднощів визначених специфікою даного виду спорту. Щоб розвивати ті чи інші вольові риси характеру необхідно враховувати конкретні ситуації, з якими стикається гравець в процесі підготовки. Процес формування морально-вольових якостей не повинен відбуватися стихійно, ними треба керувати. Тому, чим правильніше буде організовано тренувальний процес і чим краще буде поставлена виховна робота, тим успішніший буде виступ команди на змаганнях різного рівня.

Ключові слова: волейбол, студенти, психологічна підготовка, методи, змагання, морально-вольова підготовка.