

2. G. Griban, K. Prontenko, V. Zhamardiy, P. Tkachenko at all. Professional stages of a physical education teacher as determined using fitness technologies / Journal of Physical Education and Sport. – Vol. 1, № 18, 2018. Pp. 565-569.

## **РОЗВИТОК ПРУДКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ**

*Махно Єлізавета, Фоменко Олена*

*Харківська гуманітарно-педагогічна академія*

**Анотація.** У статті розкрито питання щодо використання спеціальних фізичних вправ з настільного тенісу які розвивають прудкість у дітей молодшого шкільного віку. Використання засобів настільного тенісу є дуже важливим для дітей цього віку, тому що в процесі цих занять підвищується рівень розвитку не тільки прудкості та інших фізичних якостей і здібностей учнів. Якщо учень на ранньому етапі оволодіє основами техніки виконання цих вправ, тим краще результат, що у подальшому дає змогу розвивати інші фізичні якості.

**Ключові слова:** прудкість, учні, засоби, настільний теніс, молодший шкільний вік, методика.

**Актуальність теми дослідження.** Останнім часом в Україні відзначається стійка тенденція до погіршення показників здоров'я дитячого населення, зниженню працездатності та показників функціонального стану організму школярів, що пов'язано головним чином з соціально-економічною кризою та екологічними проблемами в Україні (Борейко М. М., 2002, Бублик С. А., 2012, Круцевич Т. Ю., 2005). Проблемою сучасної молоді є нерозуміння вагомості спорту в житті людини [3].

Спорт, а зокрема, настільний теніс, підвищує рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки, удосконалює функціональні можливості спортсменів, підсилює різноманітні функції організму [4]. Така якісна підготовка загартовує організм людини і стає чудовим імунітетом від різноманітних хвороб. (Плішило М., Стрепко Н., 2011).

Одним із перспективних напрямів оптимізації фізичного виховання є раціональне використання засобів і методів вдосконалення рухових здібностей дітей шкільного віку з метою зміцнення їх здоров'я, покращення фізичного розвитку і фізичної підготовленості [5].

Для правильного виховання дитини треба знати і враховувати особливості її вікового розвитку. Розвиток дитини супроводжується змінами в організмі, що мають кількісні і якісні показники росту й розвитку та залежать як від біологічних так і соціальних факторів.

Для того, щоб отримати належний ефект від занять фізичними вправами, необхідно виконувати регламентовані за структурою і величиною фізичні навантаження (Бублик С.А., 2012, Кузь Ю.С., 2011, Римик Р.В., 2007).

Аналіз авторських програм з фізичного виховання (Бабюк С. М., 2011, Борейко М. М., 2002, Кузь Ю. С., 2011) вказує на те, що серед засобів,

рекомендованих для школярів, найбільшою популярністю користуються спортивні та рухливі ігри [1].

Настільний теніс відноситься до спортивних ігор і дає можливість усунути руховий дефіцит, забезпечити гармонійний розвиток рухових якостей спортсменів, формувати стійку мотивацію здорового способу життя.

**Мета дослідження:** поглибити знання з розробки методів розвитку прудкості у дітей 7-8 років засобами настільного тенісу.

**Результати дослідження.** Настільний теніс відносять до складного різновиду гри в м'яч, і він дійсно є таким. Грають тут на невеликій площі і маленьким м'ячем, гра виключно швидко, її елементи необхідно застосовувати протягом декількох секунд, матеріали накладок ракеток різні, ними можна надавати м'ячу обертання самих різних напрямків. Настільний теніс вимагає швидкого мислення, миттєвої реакції, рухів, доведених до повного автоматизму [2]. Розвиток і закріплення цих якостей в молодому віці здійснюється набагато легше і ефективніше. По мірі зміцнення фізичних можливостей, які є основою всякої гри, одночасно формуються, закріплюються, удосконалюються специфічні навички рухів тенісиста (Ласло Ормаї, 1985).

Вивчення та аналіз наукової літератури, присвяченої проблемам фізичного виховання показав, що одним із перспективних напрямів оптимізації фізичного виховання є раціональне використання сучасних засобів і методів вдосконалення рухових здібностей дітей шкільного віку з метою зміцнення їх здоров'я, покращення фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Нами було проведено дослідження на базі Пригожівської ЗОШ І-ІІ ступенів Харківської області серед учнів молодшого шкільного віку. Була розроблена сучасна методика спеціальних вправ проведення занять засобами настільного тенісу та впроваджена в процес секційних занять учнів 7-8 віку, з урахуванням їх вікових особливостей. Заняття проводились 3 рази на тиждень по 90 хвилин кожне.

### Висновки

Визначено вплив занять настільним тенісом на розвиток прудкості у дітей 7-8 років. Доведено, що заняття настільним тенісом позитивно впливають на показники розвитку прудкості. Статистичний аналіз отриманих результатів показав, що ступінь вірогідності різниці показників прудкості вище граничного критерію Ст'юдента – ( $t_r = 4,781$ ,  $p < 0,001$ ); в тестах: «Біг 30м» (с), «Човниковий біг 3x10 м»(с), а в тестах «Стрибок боком з двох ніг через гімнастичну лаву за 30 с»(к-ть разів) та «Імітація пересування в стійці тенісиста в 3-метровій зоні за 1 хв»(к-ть разів) – ( $t_r = 2.821$ ,  $p < 0,02$ ).

Також були розроблені практичні рекомендації щодо проведення занять з настільного тенісу для дітей 7-8 років. На нашу думку, при розвитку прудкості треба приділяти особливу увагу й розвитку координації, тому що більшість рухів тенісиста пов'язана з частою і швидкою зміною положення тіла в просторі та великою кількістю різноманітних рухів руками.

### Список літературних джерел

1. Бабюк С. М. Педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї : автореф. Дисертації на здоб. наук. ступеня к. пед. н. :13.00.08 “Дошкільна педагогіка” /С. М. Бабюк; Ін-т проблем виховання НАПН України.– К., 2011.– 20 с.
2. Байгулов Ю. П. Настольний тенніс: вчера, сьогодні, завтра / Ю. П. Байгулов – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 116 с.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев.– К. : НУФВСУ, 2005.– 195 с.
4. Плішило М., Стрепко Н. Організаційно-педагогічні особливості настільного тенісу: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів, – Львівський національний університет ім. Івана Франка, 2011, С. 348–353.
5. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. – 3-е вид., випр. – Харків: «ОВС», 2014. – 406с.; іл.

## СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ БАСКЕТБОЛУ НА ЖИТОМИРЩИНІ

*Кафтанова Тетяна*

Житомирський державний університет імені Івана Франка

**Анотація.** В даній роботі було розглянуто історичні аспекти становлення баскетболу на Житомирщині, вивчено та проаналізовано сучасний стан та основні проблеми цього виду спорту в області, а також визначено подальші перспективи розвитку з огляду на вимоги сучасного баскетболу.

**Ключові слова:** баскетбол, Житомирщина, сучасний стан, перспективи розвитку, підготовленість.

**Постановка проблеми.** Баскетбол – один з найпопулярніших видів спорту, який несправедливо поступається багатьом іншим видам за кількістю наукових досліджень. Історичні події, що розвивалися на баскетбольних майданчиках, мають привертати особливу увагу науковців спорту, адже аналіз минулого дозволяє вірним шляхом рухатись у майбутнє. Сучасний рівень спортивних досягнень у баскетболі надзвичайно високий і має явну тенденцію до подальшого зростання усіх видів майстерності спортсменів, які займаються цим видом спорту [6; с.166-171].

На жаль, сучасний український баскетбол значно відстає від американського, або навіть європейського баскетболу. Наукові дослідження та результати аналізу найзначніших змагань дозволяють зробити висновок, що чим вище досягнення в будь-якому виді спортивної гри, тим вищі вимоги повинні бути пред'явлені в відношенні підготовленості спортсменів [4; с.287-293]. Проте рівень підготовленості як висококваліфікованих українських баскетболістів, так і членів студентських збірних вузів, та взагалі студентських збірних країни, все ще не відповідає належним вимогам [3; с.49-55].