

# ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

*О. В. Фоменко, Д. О. Христенко*

Заняття спортом мають глибокий і широкий вплив на здоров'я людини. Особливої актуальності набуває проблема формування здоров'я студентської молоді, його зміцнення та збереження, що вирішується шляхом підвищення рівня рухової активності за допомогою різних видів фізкультурної діяльності [2, 3]. Слід нагадати, що спортивні та рухливі ігри, зокрема настільний теніс, як варіативні модулі входять до програми з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах.

Ряд авторів відмічають, що сучасна система фізичного виховання у ЗВО недостатньо ефективна для підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентів [1, 3].

Заняття фізичного виховання у вузі не забезпечують достатньої рухової активності студентів [1]. Проведені раніше дослідження вказують на те, що значна більшість студентів ведуть малорухливий спосіб життя і таким чином значно погіршують своє здоров'я. На противагу цьому, студенти, які систематично займаються спортом, почувають себе набагато краще. Ці дані є вражаючими і незаперечними. Якщо згадати історію розвитку людства, то можна побачити, що для наших далеких предків спорт був частиною їх повсякденного життя, коли вони полювали і збирали їжу, втікали від своїх ворогів чи розшукували партнера. У сучасному світі, де студенти навчаються, сидячи за комп'ютером весь день, а потім, повернувшись додому ввечері, сідають в крісло дивитися телевізор. Молодь повинна докладати певні зусилля, щоб зробити те, що робили наші предки. Перешкодою для занять спортом є те, що більшість молоді не звикли до цього.

Тому настала гостра необхідність у впровадженні в процес фізичного виховання додаткових засобів та методик навчання.

В дослідженні було вирішено показати позааудиторні заняття студентів з використанням оздоровчих технологій засобами настільного тенісу.

Як відомо, настільний теніс надзвичайно рухливий вид спорту, що задіює м'язи як верхньої, так і нижньої частини тіла, ідеально підходить для профілактики органів зору, розвиває координацію рухів, поліпшує нейрофізіологічні процеси в організмі при використанні тактичних та технічних дій в роботі з тенісним м'ячем, при плануванні ударів та стратегії гри.

**Метою роботи** – є використання оздоровчих технологій з настільного тенісу зі студентами ЗВО у процесі позааудиторних занять.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування.

Дослідження проводилися в період з 2017 по 2018 навчальний рік на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради серед студентів першого курсу. В дослідженні взяли участь 90 осіб. У склад експериментальної і контрольної груп увійшло по 45 студентів.

Було проведене анкетування учасників експерименту на відношення до занять фізичними вправами у вузі та позааудиторній роботі студентів. Педагогічне тестування проводилося за показниками фізичної підготовленості на початку та в кінці дослідження з метою визначення початкового та кінцевого рівня фізичної підготовленості студентів, а також впливу певних сучасних технологій з настільного тенісу на їхні рухові здібності.

Підвівши підсумки дослідження, можна стверджувати, що: аналіз літературних джерел виявив, що проблемою використання оздоровчих технологій з настільного тенісу зі студентами ЗВО у процесі позааудиторних занять займалася незначна кількість вчених; заняття настільним тенісом позитивно вплинули на стан здоров'я студентів, сприяли поліпшенню їх самопочуття, усунули раніше отримані відхилення у стані здоров'я, а також вимагали розвитку певних рухових якостей: швидкості, спритності, витривалості, чіткого ігрового мислення, стійкості нервової системи, а також підвищили працездатність студентів; позитивний вплив настільного тенісу в тому, що він є менш травмонебезпечним видом спорту. Настільний теніс є другим за популярністю масовим спортом в світі та доступним студентської молоді.

#### **Література:**

1. Коваленко О. Е. Інноваційні технології навчання в діяльності інженера–педагога: Навч. посібник для інженерів–педагогів у 2–х ч./ [О. Е. Коваленко, Л. В. Штефан, О. В. Фоменко та ін.] // Х: УПА, 2013. – Ч. 2. – 154 с. Рекомендовано МОН України (лист №1/11 – 12202 від 30.07.13 р.).

2. Фоменко О. В. Практичні рекомендації щодо впровадження оздоровчих технологій удосконалення фізичної підготовленості студенток у процесі позааудиторних занять нетрадиційними видами гімнастики / О. В. Фоменко // Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за ред. проф. Єрмакова С. С. – Х., 2014. – № 7. – С. 30–36. Doi: 10.6084/m9.figshare.1015385.

3. Фоменко Е. В. Использование оздоровительной технологии в процессе занятий физического воспитания студенток педагогических вузов / Е. В. Фоменко // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: материалы XI

Международ. науч.–практ. конф. / под общ. ред. проф. Г .Н. Максименко. – Луганск, 2014. – С. 269–274.