

УДК 378.147:796.3861.(477)

Т. А. ГЛОБА

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

У статті розглянуто проблеми щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Наведено аналіз публікацій науковців різних країн щодо розвитку координаційних здібностей. Висвітлено можливість використання настільного тенісу як засобу розвитку координаційних здібностей студентів у процесі занять фізичним вихованням. Подано структуру й зміст занять з настільного тенісу зі студентами Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я, настільний теніс, координаційні здібності, студент.

Спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури створюють загрозу, а саме знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури і спорту, та є суттєвим викликом для української держави на сучасному етапі її розвитку, що характеризується певними чинниками, основними серед яких є: демографічна криза, відсутність традицій, недостатнє фінансування матеріально-технічного забезпечення вищих навчальних закладів, низька мотивація до фізичного виховання, а також низький рівень здоров'я.

Найважливішим напрямом на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти є формування стійкого інтересу студентів до фізичного виховання, а також оптимізації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах.

Роки навчання у вищому навчальному закладі є одним з найважливіших етапів формування особистості майбутнього фахівця, де велику роль у комплексній системі навчально-виховного процесу відіграє фізичне виховання. На думку Т. Ю. Круцевич, метою фізичного виховання є задоволення об'єктивної потреби студентів в освоєнні системи спеціальних знань та набутті професійно значущих умінь і навичок [6, с. 167].

На думку О. В. Криличенко, чинна на сьогодні організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах України є недостатньо ефективною для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, професійно важливих психофізіологічних якостей та залучення значної кількості студентів до систематичних занять [7, с. 44].

Програма з курсу фізичного виховання застаріла й не цікава сучасному поколінню студентської молоді. О. О. Малімон зазначає, що традиційна форма занять з фізичного виховання сприяє зниженню зацікавленості студентів до процесу фізичного виховання та призводить до формального відбування навчальних занять з цього предмету [9, с. 19].

Одним з перспективних напрямів у вирішенні проблем у процесі фізичного виховання, на думку Л. Н. Барібіна, Е. В. Церковної, І. Ю. Блін-

кіна, є впровадження спортивно-орієнтованої форми організації занять у вищих навчальних закладах з урахуванням вільного вибору виду спорту студентами [3, с. 35].

Такої ж думки дотримуються науковці Н. Я. Бондарчук і Г. В. Власов, зазначаючи, що саме спортивно-орієнтована форма організації фізичного виховання, яка передбачає заняття улюбленим видом спорту, сприяє зміцненню здоров'я студентів, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами та спортом [4, с. 157].

У навчальному посібнику “Теорія і методика фізичного виховання” за редакцією Т. Ю. Круцевич зазначено, що “фізичне виховання студентів” – це “нерозривна складова частина вищої гуманітарної освіти, результат комплексного педагогічного впливу на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції”. Крім того, “фізичне виховання як навчальна дисципліна забезпечує реалізацію цілей і завдань, передбачених програмою, а також ефективність цих занять у вищому навчальному закладі залежить від змісту програм, за якою вони здійснюються” [6, с. 171].

Одним з основних завдань дисципліни “Фізичне виховання” у вищому навчальному закладі, на думку В. В. Афанасьєва, є поліпшення фізичної підготовленості студентів під час навчання, а також підвищення рівня їх фізичних якостей [1, с. 3].

Більшість методичних рекомендацій з оптимізації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах нефізкультурного профілю спрямовані на вдосконалення витривалості, силових і швидкісних здібностей студентів, однак розвитку координаційних здібностей (як одного з найбільш істотних елементів рухової підготовки) у процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах, на думку Л. Д. Назаренко, приділяється недостатньо уваги [10, с. 19].

Мета статті – проаналізувати використання настільного тенісу як засобу розвитку координаційних здібностей студентів у процесі занять фізичним вихованням.

На думку В. І. Ляха, Л. Д. Назаренко та Г. В. Барчукової, спортивні ігри є основними засобами й методами розвитку різноманітних координаційних здібностей [8, с. 20; 10, с. 19; 2, с. 285].

Науковці В. А. Булкін, Е. В. Попова та Е. В. Сабурова визначають поняття “координаційні здібності” як здатність людини управляти рухами й діями, узгоджуючи їх за зусиллям, у часі й просторі для досягнення поставленої мети, та як один з найважливіших компонентів вирішення рухових завдань [11, с. 17].

Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що координаційні здібності людини дуже різноманітні й специфічні, їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінювання й факторами. Спираючись на результати спеціальних досліджень, Д. Блум, А. Тер-Ованесяна, І. Тер-Ованесяна, В. Ляха та інших, які виділяють такі види ко-

ординаційних здібностей: здібність до керування тимчасовими просторовими й силовими параметрами руху, здібність до збереження рівноваги, почуття ритму, здібність до орієнтування в просторі, здібність до довільного розслаблення м'язів, координація рухів (спритність).

Названі “координаційні здібності”, як зазначає Т. Ю. Круцевич, виявляються не в чистому вигляді, а в складній взаємодії, тобто в конкретних ситуаціях окремі “координаційні здібності” відіграють провідну роль, а інші – допоміжну [6, с. 284].

На думку В. І. Ляха, найбільш ефективно розвиваються координаційні здібності в умовах відсутності втоми [8, с. 11].

Як зазначає Г. В. Барчукова, швидкість реакції на рухомий об'єкт гравців у настільний теніс більша, ніж у інших людей, нерідко ця якість допомагає в різних життєвих ситуаціях (можливість зловити на льоту чашку, що подає, швидко відскочити в бік, ухиляючись від предмета, який летить прямо на нього тощо) [2, с. 14].

На сьогодні спостерігається підвищення інтересу студентської молоді до такого виду спорту, як настільний теніс, який останнім часом активно розвивається в Україні. Популярність настільного тенісу серед студентської молоді пояснюється його видовищністю, високою емоційною напругою спортивної боротьби й різнобічним позитивним впливом на рухові, психічні та вольові якості людини.

Заняття настільним тенісом поліпшують фізичну підготовленість, сприяють їх гармонійному розвитку, виховують такі якості характеру, як зібраність, рішучість, наполегливість тощо.

Як визначає професор Р. Худець, настільний теніс належить до технічно складних, комплексних видів спорту, він включає в себе як технічну, так і фізичну й психологічну підготовку. Прийоми, які використовують у настільному тенісі, різноманітні: удар, очікування, аналіз ситуації, прийняття рішення та новий удар – це ті етапи, які постійно повторюються під час гри [12, с. 7].

Заняття настільним тенісом удосконалюють не тільки швидкість рухів, а й швидкість реакції, реакції прогнозування, розвивають оперативне мислення, а також уміння концентрувати й переключати увагу.

Основна перевага настільного тенісу – це розмаїтість рухів, що сприяють розвитку координації.

Розвивати координаційні здібності, на думку В. М. Богушаса, найкраще за допомогою настільного тенісу, де темп гри змінюється від 30 до 120 уд./хв, швидкість руху руки з ракеткою досягає більше ніж 11 м/с (40 км/год), швидкість польоту м'яча при завершальних ударах – 47–50 м/сек (або 170–180 км/год), а початкова швидкість польоту може досягати й 200 км/год, при цьому м'яч повинен точно потрапляти в потрібну точку стола [4, с. 35].

Фахівці в галузі настільного тенісу зазначають, що більшість наукових і науково-методичних досліджень фахівців з настільного тенісу

Г. В. Барчукової, С. В. Голомазова, М. Ж. Усматалієва спрямовані на розробку й удосконалення програм технічної, тактичної та психологічної підготовки в процесі занять настільним тенісом, але не приділяють уваги питанням, пов'язаним з розвитком фізичних якостей студентів, зокрема координаційних здібностей [2, с. 24; 5, с. 19].

Для розвитку координаційних здібностей студентів необхідно враховувати такі методичні положення:

- вправи на розвиток координаційних здібностей вимагають підвищеної уваги, точності руху, тому краще проводити їх на початку основної частини заняття;

- вправи на занятті повинні бути достатньо важкими в координаційно-руховому аспекті (зміна вихідних положень, посилення протидій, зміна просторових кордонів, швидкості або темпу рухів, переключення з одного руху на інший тощо);

- кількість вправ і тривалість серій у межах одного заняття повинні бути обмеженими, оскільки великий обсяг та тривалі серії швидко стомлюють нервову систему, у результаті чого знижується тренувальний вплив;

- розвивати координацію у студентів також необхідно за допомогою рухливих і спортивних ігор, загальнорозвивальних, гімнастичних і легкоатлетичних вправ, що виконуються в незвичайних умовах;

- для розвитку координації необхідно використовувати різноманітні вправи, в яких студент повинен виходити з несподівано сформованої ситуації за допомогою кмітливих, швидких і ефективних дій;

- усебічна фізична підготовка сприяє накопиченню запасу рухових навичок, на основі яких розвивається здатність до освоєння, та варіативному застосуванню техніки гри в настільний теніс [2, с. 285].

На заняттях з фізичного виховання зі студентами Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара засобами настільного тенісу ми використовували таку структуру та зміст занять. Заняття розподіляли на три складові (підготовча, основна й заключна).

Підготовча частина заняття становила 10–15% загального часу. Студенти виконували загальнорозвивальні вправи (активний розігрів м'язів): різновиди бігу, стрибкові вправи, повороти тулуба, нахил голови, колові оберти в ліктьових і плечових суглобах, вправи на гнучкість. А також спеціально-фізичні вправи: переміщення приставним кроком, біг з підніманням стегна, легкий біг з різною амплітудою рухів рук та ніг.

Основна частина заняття становила 70–80% загального часу. В основній частині виконували імітаційні вправи без м'яча (на місці та в русі), різні види жонглювання й підкидання м'яча. Вправи для вивчення правильної хватки (різновиди тримання ракетки) перед дзеркалом. Вправи для вивчення та вдосконалення стійки тенісиста й пересування в тенісного столу, а саме пересування з основної стійки тенісиста приставним кроком убік (вліво, вправо, вперед, назад). Вправи з м'ячем та ракеткою як без

тенісного столу (різновиди набивання на ракетці), на місці та в русі, так і техніко-тактичні вправи на столі. Удари біля тренувальної стінки. Вправи біля тенісного столу, удари “поштовх”, “підрізка”, “накат” справа та зліва. Відпрацьовування технічних елементів на столі (за напрямком): гра по діагоналі, по прямих, гра зі змінами напрямку. Відпрацьовування подач. Використання різноманітних ігор “паровозик”, “вертушка” тощо. Гра на рахунок з використанням технічних елементів. Гра в парах.

Заключна частина заняття становила 5–10% загального часу. Виконували вправи на відновлення організму студентів на заняттях настільним тенісом, а саме: легкий біг, ходьба з відновленням дихання, вправи на розтягування м'язів (стретчинг).

Для розвитку координаційних здібностей студентів засобами настільного тенісу враховано такі методичні прийоми, що передбачали поступове підвищення навантаження з кожним заняттям, та підвищення інтенсивності координаційних вправ за рахунок:

- збільшення координаційної складності завдань шляхом збільшення числа варіативності вправи;
- підвищення вимог до точності, швидкості, доцільності, економічності та стабільності виконання технічних прийомів одночасно;
- виконання координаційних вправ в умовах дефіциту часу;
- скорочення пауз між вправами й відповідно між серіями вправ;
- виконання завдань “на координацію” під час вправ, що впливають на кондиційні (силові, швидкісні, швидкісно-силові, витривалість) здібності;
- виконання координаційних вправ після фізичних навантажень.

Обсяг і тривалість навантаження виконання координаційних вправ підвищували за рахунок: збільшення числа повторень вправ в одній серії; збільшення числа серій; збільшення числа різних вправ у серії при збереженні однакового числа повторень.

Настільний теніс є універсальним засобом, що знижує втому, напругу. Слідкування за польотом м'яча – гарна гімнастика для очей. Комісія ЮНЕ-СКО визнала настільний теніс одним з найбільш перспективних видів спорту, широко доступного, що служить на благо здоров'я людей.

Висновки. Таким чином, теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що на сучасному етапі розвитку системи освіти не сформовано стійкого інтересу студентів до фізичного виховання. Крім того, програма з курсу фізичного виховання застаріла й не цікава сучасному студенту. Вивчивши літературні джерела, ми дійшли висновку, що засоби настільного тенісу можуть бути використані в системі навчальних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, оскільки регулярні заняття настільним тенісом сприяють розвитку координаційних здібностей, поліпшують фізичну підготовленість, сприяють їх гармонійному розвитку, виховують такі якості характеру, як зібраність, рішучість, наполегливість.

Список використаної літератури

1. Афанасьев В. В. Влияние занятий по настольному теннису на развитие физического качества ловкости / В. В. Афанасьев // Физическое воспитание студентов

творческих специальностей ; М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). – 2007. – № 5. – С. 3–9.

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

3. Барыбина Л. Н. Результаты применения спортивно-ориентированной формы организации занятий в высшем учебном заведении технического профиля / Л. Н. Барыбина, Е. В. Церковная, И. Ю. Блинкин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 4. – С. 35–37.

4. Богушас М. В. Играем в настольный теннис : кн. для учащихся / М. В. Богушас. – Москва : Просвещение, 1987. – 128 с.

5. Голомазов С. В. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе / С. В. Голомазов, М. Ж. Усматалиев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 5. – С. 23–26.

6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев, 2003. – 423 с.

7. Криличенко О. В. Стан і перспективи розвитку системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України / О. В. Криличенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 7. – С. 44–48.

8. Лях В. И. О классификации координационных способностей. / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 7. – С. 28–30.

9. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. О. Малімон. – Луцьк, 1999. – 9 с.

10. Назаренко Л. Д. Примерная классификация базовых двигательных координаций по ряду общих и специфических признаков и структурных элементов / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 19–21.

11. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / А. А. Тер-Ованесян, І. А. Тер-Ованесян. – Київ : Здоров'я, 1986. – 208 с.

12. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец ; пер. с англ. О. Белозеров. – 2-е изд., исправ. – Москва : Виста Спорт, 2009. – 272 с.

13. Blume D. D. Fundamentals and methods for the formation of coordinative abilities / D. D. Blume // Principles of Sports Training. – Berlin : Sportverlag, 1982. – P. 150–158.

Стаття надійшла до редакції 02.02.2015.

Глоба Т. А. Настольный теннис как средство развития координационных способностей студентов в процессе занятий физической культурой

В статье рассматриваются проблемы организации физического воспитания в высших учебных заведениях. Приведен анализ публикаций ученых разных стран по развитию координационных способностей. Рассматривается возможность использования настольного тенниса как средства развития координационных способностей студентов в процессе занятий физическим воспитанием. Представлена структура и содержание занятий по настольному теннису со студентами Днепрпетровского национального университета имени Олеса Гончара.

Ключевые слова: *физическое воспитание, здоровье, настольный теннис, координационные способности, студент.*

Globa T. Table Tennis as a Way of Student's Coordination Abilities Development in the Physical Education

Was studied the problems of the sphere of physical culture at the modern stage, and identified their causes. Presented issues of the organization of the subject "physical education" in higher educational institutions of Ukraine, which is not sufficiently effective. Pro-

vided advices on sports-oriented forms of organization of training in higher educational institutions, with the free choice of the sport.

Analyzed publications of scientists from different countries where presented types of coordination abilities. Defined the concept of “coordination abilities.” Noticed that at recent time the interest of student’s of higher educational institutions to the kind of sports as table tennis increased. Note that the main advantage of table tennis – a variety of movements that promote coordination. Studied most of scientific and methodical researches aimed to the development and improvement of technical, tactical and psychological training during the table tennis lessons, but unfortunately, sidestepped issues related to the development of the physical qualities of students, in particular - coordination abilities. The work provides an example of structure and content of the physical education classes with students of higher educational institutions by means of table tennis. Presented the structure and content of the table tennis lessons with students of the Oles Honchar Dnipropetrovsk National University.

UNESCO Commission provides recommendations with respect to table tennis as the most perspective kind of sports, which is widely available for the benefit of health. Proved the applicability and the appropriateness of the research problem.

Key words: *physical education, health, table tennis, coordination abilities, student.*