

УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

¹Івчук О.А., ¹Осипенко В.Є., ²Пилипчук П.Б.

¹*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

²*Поліський національний університет*

Анотація. В статті розкриваються шляхи удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти

засобами настільного тенісу. Настільний теніс визнається як ефективний інструмент для досягнення поставлених цілей.

Ключові слова: настільний теніс, фізичне виховання, фізична культура, здобувач.

Актуальність дослідження. Сучасна освіта, орієнтована на формування гармонійно розвиненої особистості, націлена на комплексний розвиток здобувачів. Важливо не лише надавати їм академічні знання, але й стимулювати фізичний розвиток та формувати рухові здібності. Фізичне виховання у закладах вищої освіти є необхідною складовою виховного процесу, який сприяє не лише збереженню здоров'я здобувачів, а й сприяє розвитку їх духовності, фізичної підготовленості та життєздатності [5, 7, 9].

Г.П. Грибан вказує, що одна із найголовніших соціальних функцій фізичної культури є виховна, людино формуюча. Значною в оцінці особистості є її здатність до фізичного розвитку і фізичного удосконалення, збереження здоров'я, реабілітації свого здоров'я після хвороб і перенесених травм [6, с. 80]. При нинішньому дефіциті рухової активності процес підвищення фізичної підготовленості набуває великого значення. Розглядаючи структуру особистості студента, йдучи шляхом його формування і виховання, з'ясовуємо, що структура включає стійкі об'єктивні та суб'єктивні соціальні якості індивіда, які виникають і розвиваються в процесі навчальної діяльності, а також під впливом соціального середовища [6, с. 81]. Значна частина соціальних якостей особистості здобувача характеризує рівень його духовності. Тому в структурі особистості здобувача необхідно виховувати і розвивати такі складові: потреби, інтереси, мотиви, знання, волю та духовну чуттєвість, культурні цінності суспільства, здатність до творчої діяльності, орієнтації, світогляд, віру, переконання, ідеали та інші духовні регулятори поведінки та діяльності людини [2, с. 8–9; 3, 4].

Гіподинамія серед здобувачів є серйозною та поширеною проблемою, яка може призводити до численних проблем зі здоров'ям, включаючи збільшення ризику серцево-судинних захворювань, ожиріння, стресу та погіршення психічного здоров'я. Тому важливо звертати увагу на цю проблему та сприяти активній фізичній активності серед студентської молоді.

У контексті цього важливого завдання, настільний теніс визнається як ефективний інструмент для досягнення поставлених цілей. Відзначаючи його універсальність та доступність для широкого кола здобувачів, можна підкреслити, що саме цей вид спорту може відігравати ключову роль у забезпеченні не лише фізичного, але й психічного розвитку молоді.

Мета дослідження – проаналізувати різні аспекти гри в настільний теніс, їх вплив на розвиток фізичних якостей здобувачів.

Результати дослідження. Настільний теніс – високоінтенсивний вид спорту, що потребує швидких реакцій, координації та точності рухів. Вплив настільного тенісу на розвиток рухових якостей у здобувачів закладів вищої освіти є комплексним процесом, який об'єднує фізичні, психомоторні та

соціальні аспекти. Гра в настільний теніс вимагає швидких і точних реакцій на рухливий м'яч. У грі в настільний теніс важливо дотримуватися правильної техніки в ударах та переміщеннях. Це сприяє розвитку загальної координації рухів та удосконаленню моторики. Для ефективного удару м'ячем у настільному тенісі потрібна певна м'язова сила, особливо в руках та ногах. Гра в цей вид спорту допомагає у розвитку м'язів верхньої та нижньої частини тіла. Окрім цього, гравцям потрібно поєднувати фізичні навички з концентрацією та стратегічним мисленням для досягнення успіху в грі [1, с. 26].

Загальною ідеєю є те, що гра в настільний теніс, з своєю великою кількістю рухів та стратегічною складністю, створює унікальні умови для комплексного фізичного розвитку гравців. Це може бути досягнуто через систематичне тренування та вдосконалення техніки гри, що в результаті призводить до покращення спритності, швидкості та витривалості, що є важливими аспектами фізичного здоров'я та успішної гри в настільний теніс [8, с. 13].

Настільний теніс також сприяє розвитку психологічних якостей, таких як концентрація, витримка, та реакція, а також допомагає впоратися зі стресом та покращити психоемоційний стан. Заняття настільним тенісом можуть сприяти соціальній інтеграції здобувачів, сприяти формуванню соціальних навичок та розвитку командного духу. Зацікавившись настільним тенісом під час навчання, здобувачі можуть продовжувати цей вид активності та після закінчення навчання, підтримуючи здоровий спосіб життя протягом усього життя.

Спостереження за тренуваннями, аналіз статистичних даних та інші методи дозволили зібрати достовірну інформацію, яка показала, що тенісист має володіти всіма руховими якостями. Організаційно-методичний підхід до використання настільного тенісу для забезпечення розвитку рухових якостей здобувачів освітніх закладів є ключовим елементом успішної реалізації тренувального процесу. Цей підхід охоплює в собі планування, викладання, контроль та оцінку навчального процесу. Одним із ключових аспектів успішної методики є систематичність та послідовність навчання, що сприяє поетапному розвитку рухових якостей здобувачів під час занять настільним тенісом у процесі фізичного виховання.

Висновки. Інтеграція настільного тенісу у навчальний процес закладів вищої освіти може стати ефективною стратегією для розвитку фізичних якостей здобувачів. Методологічний аспект використання настільного тенісу для розвитку рухових якостей здобувачів є ключовим у досягненні комплексного фізичного та психомоторного розвитку. Це може служити основою для подальшого вдосконалення систем фізичного виховання в закладах освіти з метою покращення загального стану здоров'я та академічної успішності здобувачів.

Список літературних джерел

1. Бірук І. Д. Настільний теніс : Навч.-метод. посіб. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.

2. Грибан Г.П. Духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць. Вінниця, 2006. С. 6–10.
3. Грибан Г.П. Методологічні аспекти духовності у сфері фізичної культури та спорту. Олімпійський спорт і спорт для всіх. Тези допов. ІХ Міжнар. наук. конгресу 20–23 вересня 2005 р. Київ, Україна. К.: Олімпійська література, 2005. С. 54.
4. Грибан Г.П. Методологічні аспекти розвитку духовності в фізичному вихованні студентів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки). № 19 (254), 2012. Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2012. С. 115–120.
5. Грибан Г.П. Особливості організації системи фізичного виховання студентів-аграріїв. Проблеми сучасної педагогічної науки. Сер.: Педагогіка і психологія. Вип. 37, Ч. 2. Зб. статей. Ялта: РВНЗ «Кримський гуманітарний університет», 2012. С. 54–60.
6. Грибан Г.П. Соціальні та духовні виміри особистості студента у фізичному вихованні та спорті. Спортивний вісник Придністров'я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 2–3, 2007. С. 78–81.
7. Грибан Г.П. Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118. Т. 3. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 97–101.
8. Настільний теніс. Метод. рек. Уклад.: Є. Жуковський, І. Мичка, О. Булгаков. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.
9. Griban G., Kudin S., Zhara H., Kuzhelnyi A., Mazur T., Nosko Yu., Mekhed O. (2023). Formation and preservation of students' mental health in the process of studying at pedagogical universities. *Acta Balneologica*, 1(173), 55-60. doi: 10.36740/ABAL202301110.