

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ

УДК 796.386:37.091.398

І. О. Асєєва, С. І. Шинкарьов, О. Д. Шинкарьова

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ

Зростання вимог до рівня сформованості фізичної культури сучасних школярів диктують необхідність пошуку нових організаційно-методичних рішень, що забезпечують підвищення якості рухової діяльності дітей. У зв'язку з цим, інноваційні пошуки фахівців в галузі фізичної культури, безсумнівно, повинні бути спрямовані на досягнення учнями загальноосвітніх шкіл високих фізичних кондицій, необхідних для підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості [3; 6; 10]. На сучасному етапі розвитку суспільства настільний теніс отримав велику популярність в світі завдяки його доступності. Настільним тенісом може займатися будь-яка людина з середнім здоров'ям, незалежно від віку і статі. Настільний теніс, широко представлений в програмі Олімпійських ігор, а також в професійному спорті. Велика кількість змагальних техніко-тактичних дій, їх поєднань і різноманітних проявів в процесі змагальної діяльності являє собою захоплююче видовище, а також робить настільний теніс засобом фізичного виховання людей в широкому віковому діапазоні [1; 2; 4; 5; 9]. Проблема організації занять з настільного тенісу сьогодні активно вивчається В. Афанасьєвим, О. Ковтуном, В. Купиро, В. Темченко, В. Щербатенко тощо.

Актуальність даної теми полягає в тому, що тільки вирішуючи специфічні завдання навчання грі в настільний теніс в процесі позакласної секційної роботи з фізичної культури, застосовуючи прогресивну методику навчання, спеціальні засоби і методи навчання з урахуванням вікових особливостей старшокласників можна досягти високих спортивних результатів в настільному тенісі.

Правильно організовані позакласні секційні заняття настільним тенісом є прекрасним засобом всебічного фізичного розвитку школярів і сприяють вирішенню важливих виховних завдань. Основу настільного тенісу становить ігрова діяльність, яка носить характер змагального протистояння, регламентованого спеціальним кодексом правил. Йдеться про ігрову діяльність юних тенісистів. Для ігрової діяльності в настільному тенісі характерні постійно змінні умови гри в зв'язку з тим, що дії гравця знаходяться під безперервним контролем суперника, що намагається зруйнувати захист, атаку, нав'язати свій план гри і цим

завдати поразки. Цим пояснюється характерна для настільного тенісу риса – складність і швидкість рішення рухових завдань в безперервно змінних умовах.

Оволодіння технікою і тактикою досконало – процес складний і трудомісткий, він вимагає великих спільних зусиль вчителя фізичної культури і учнів. Основну роль в побудові процесу навчання навичкам гри в настільний теніс грають структура навчально-тренувальної та змагальної діяльності школярів і фактори, що визначають її ефективність в настільному тенісі [5].

Володіння технікою, індивідуальною тактикою і наявністю достатньої фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку є обов'язковими умовами для успішної гри. Особливість структури їх внутрішкільної або позашкільної навчально-тренувальної та змагальної ігрової діяльності полягає у великій кількості (арсеналі) дій – технічних прийомів і тактичних дій, а також в необхідності виконувати їх багаторазово для досягнення спортивного результату. У настільному тенісі найважливіше значення мають тактичні дії, як форма реалізації техніко-фізичного потенціалу гравців у специфічній ігровий і змагальної діяльності. [1; 2; 4; 5; 9]. Тенісист постійно повинен враховувати розташування суперника (або двох суперників в парній зустрічі), положення м'яча, передбачати дії противника, швидко реагувати на зміни в обстановці, що склалася і приймати рішення про найбільш доцільні дії, своєчасно і ефективно їх виконувати.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати методичні засади організації занять старшокласників у процесі позакласних занять настільним тенісом.

Завдання дослідження: 1) проаналізувати наукову і навчально-методичну літературу з проблеми дослідження; 2) узагальнити методичні основи і засоби формування рухових умінь і навичок учнів старших класів в процесі занять настільним тенісом.

Методичною основою організації занять з настільного тенісу зі старшокласниками є процеси збільшення або зменшення часу на виконання фізичних вправ, зміни обсягу і інтенсивності навантаження, коригування структури вправ і виконуваних рухів. Закономірності організації таких занять зводяться до розробки такої послідовності занять настільним тенісом, яка надає особливі можливості для самовдосконалення.

Оскільки мова йде про учнів старшого шкільного віку, то звертається увага на наступне. Процес рухової активності в цьому віці слід більшою мірою так само організовувати переважно у формі ігор, які в середовищі спортивних ігор застосовуються повсюдно [3]. Серед засобів настільного тенісу переважна більшість вправ наближається до ігрових. Це надає велику варіативність навчально-педагогічної програми і враховується в методиці організації занять, збільшує зацікавленість школярів у веденні здорового способу життя, в заняттях

фізичною культурою і спортом [7; 8], сприяє задоволенню потреб в активному відпочинку, відновленні, розвагах та розвитку особистості у вільний і спеціально відведений час [6, с.32; 10].

Організацію занять з настільного тенісу дослідники пропонують здійснювати за умов дотримання ряду педагогічних завдань, які уточнюються на окремому етапі. Так, на *початковому етапі* потрібно спрямувати зусилля на наступні чинники:

- формування інтересу до занять настільним тенісом;
- ознайомлення з початковими знаннями у настільному тенісі;
- виховання загальної фізичної готовності до занять і зміцнення організму;
- виховання первинних спеціальних рухових навичок;
- формування первинних навичок участі в грі.

Слідом за початковим етапом вчені виділяють ще два етапи, на яких увага спрямовується не на освоєння простих вправ і рухів, а на вдосконалення фізичних якостей і особистісних психофізіологічних характеристик учня. Ці етапи є більш складними, оскільки впливають на наступні завдання:

- виховання свідомого і зацікавленого ставлення до занять;
- виховання свідомого дотримання здорового способу життя;
- перехід до вдосконалення набутих навичок;
- формування комплексу спеціальних фізичних і рухових навичок;
- підвищення рівня спеціальних теоретичних знань;
- виховання моральних підвалин.

Зміст завдань дозволяє вносити в процес функціональної підготовки учня старшого шкільного віку передумови для перебудови мислення. Тобто, створюється інша інтелектуальна, моральна і нервово-психічна основа життєдіяльності. Завдання на даний етап дозволяють удосконалювати процес розвитку, який спрямований на наступні чинники:

- підвищення характеристик спеціальної фізичної підготовленості, серед яких швидкість складної рухової реакції і швидкість, необхідні для виконання технічного прийому;
- вдосконалення отриманих на навчально-тренувальних заняттях навичок;
- майстерне виконання базових технічних прийомів;
- уточнення елементів і особливостей гри.

У цій основі відповідне місце займають такі форми, якими є участь в шкільних змаганнях різного рівня, освоєння теорії і методики спортивного тренування і морально-етичного виховання. Головне завдання полягає в тому, щоб сформувати психофізичну і спеціальну рухову базу для подальшого вдосконалення майстерності, психічної стійкості і професійної орієнтації.

За схемою завдань зміст заняття повинно мати підготовчий характер, який в процесі набуття досвіду і фізичного розвитку змінюється, тому що обсяг і інтенсивність навантаження поступово зростає, а вправи ускладнюються.

Засвоївши основні рухи, учень переходить на новий рівень розвитку, який відображає рівень майстерності і очікує зміни вправ і інтенсивності їх виконання. У цей період йому вже не вистачає базового технічної майстерності, отриманого на попередньому етапі, він виявляє і усвідомлює власні недоліки в біомеханіки прийомів і ускладнює заняття.

У свою чергу отримані спеціальні уміння та навички стають природним самовираженням і основою подальшого вдосконалення учня, який стає дорослим [4]. Треба розраховувати тільки на те, що рівень фізичної підготовленості старшокласників залежить від якості побудови тренувального процесу, тобто він повинен складатися з методично вивірених елементів і науково обґрунтованих організаційних структур побудови комплексу занять з настільного тенісу.

У початковий період стабілізації реєструється тенденція до зниження загального обсягу фізичного навантаження. Це з одного боку, а з іншого – збільшення спеціалізованих вправ. Також відбуваються зміни в змісті і структурі, як окремого позакласного заняття, так і на великих відрізках підготовки. На процес стабілізації впливає така залежність: оскільки з віком відбувається природне поступове зниження функціональних і адаптаційних можливостей організму, то заняття фізичною підготовкою за часом скорочуються, але ускладнюються обраними комплексами вправ.

Предметом розгляду в роботі є учні 15-18 років, які займаються настільним тенісом. Тому на них етап стабілізації поширюється умовно, а увага зосереджена на первинному освоєнні рухів і техніки. Тобто, заняття настільним тенісом у старшому шкільному віці мають особливо велике значення для формування рухових умінь і навичок, для оволодіння основами їх практичного використання в різних умовах рухової діяльності.

Основою організації занять з настільного тенісу зі старшокласниками є процеси регулювання часу, яке дається на заняття фізичними вправами, а також процеси встановлення їх співвідношень, обсягу навантаження та інтенсивності виконання окремих вправ. Закономірність розвитку учнів старшого шкільного віку загальноосвітньої школи зводиться до організації занять настільним тенісом в шкільних секціях, які підкоряються єдиним вимогам до методичних основ і засобів формування спеціальних умінь і навичок [4].

Заняття настільним тенісом в шкільних спортивних секціях можуть значно поліпшити рівень сформованості рухових умінь і навичок учнів старшого шкільного віку, а також низький рівень розвитку рухових якостей і незадовільний стан здоров'я учнів цієї вікової категорії.

Висновки.

1. Аналіз і узагальнення матеріалів літературних джерел переконливо свідчать про недостатність рухової активності учнівської молоді, про що свідчить низький рівень сформованості рухових умінь і навичок учнів старшого шкільного віку, низький рівень розвитку рухових якостей і незадовільний стан здоров'я учнів цієї вікової категорії.

2. Співвідношення обсягів річного навчального навантаження в секції настільного тенісу для старшокласників рекомендують формувати з загальнорозвиваючих вправ – 10%, навчання елементів техніки – 20%, рухливих ігор загальнорозвиваючого характеру – 10%, навчальної гри в настільний теніс – 20%; загальної та спеціальної фізичної підготовки та занять іншими видами спорту – 12%, специфічних рухливих ігор з елементами настільного тенісу – 8%, спеціально-імітаційних вправ (імітування техніки різних прийомів настільного тенісу) – 7%, контрольних нормативів – 5%, тактичної підготовки – 5%, теоретичної підготовки – 3%.

3. Методика навчання учнів старшого шкільного віку техніці гри в настільний теніс повинна будуватися в такій послідовності: 1) розвиток спеціальних фізичних якостей, а також органів і систем організму учнів, що несуть основне навантаження при виконанні досліджуваного технічного прийому (загальні і підготовчі вправи); 2) оволодіння окремими частинами, складовими технічних прийомів (підвідні вправи); 3) з'єднання частин в єдиний цілісний акт технічного прийому (вправи з техніки); 4) оволодіння способами реалізації технічного прийому (вправи по техніці і тактиці); 5) вміння доцільно застосовувати технічні прийоми і їх способи в грі з урахуванням конкретної ігрової обстановки.

4. Рівень розвитку рухових якостей учнів старшого шкільного віку рекомендується оцінювати не менше трьох разів протягом навчального року, а саме: в жовтні – після адаптації учнів до навантажень, в грудні – перед зимовими канікулами і в травні – перед літніми канікулами. Комплекс контрольних випробувань повинен базуватися на вимогах спеціальних нормативів. Додатково рекомендується застосовувати педагогічні тести, що мають значну інформативність при спеціалізації в настільному тенісі.

5. Застосування засобів настільного тенісу дозволяє підвищити рівень сформованості рухових умінь і навичок, а також рівень розвитку рухових якостей старшокласників, і формує морально-вольові якості особистості школярів.

Подальшого вивчення потребує проблема зниження рівня травматизму на заняттях із настільного тенісу школярів.

Список використаної літератури

1. Амелін А. Н. Настільний теніс / А. Н. Амелін, В. А. Пашинін. – М. : Фізкультура і спорт, 1985. – 112 с. **2. Афанасьєв В. В.** Травматизм студентів вузів під час занять настільним тенісом / В. В. Афанасьєв,

В. К. Щербаченко. – Ресурс доступу: <http://prott.com.ua>. **3. Бальсевич В.** Физическая культура для всех и для каждого / В. Бальсевич. – М. : ФиС, 1988. – С. 208. **4. Барчукова Г. В.** Теорія і методика настільного тенісу: підручник для студ. вищ. навч. закладів / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матицин; під ред. Г. В. Барчукова. – М. : Вид. центр «Академія», 2006. – 528 с. **5. Воронін Е. В.** Направлене формування стилю гри в настільному тенісі з урахуванням його типологічної обумовленості // Психофізіологічні особливості навчальної та спортивної діяльності: межвуз. зб. наук. праць. – Л., 1984. – С. 137–146. **6. Круцевич Т. Ю.** Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с. **7. Матвеев Л. П.** Теорія і методика фізичної культури: підручник для інститутів фізичної. культури / Л. П. Матвеев. – М. : ФІС, 1991. – 543 с. **8. Платонов В. Н.** Підготовка кваліфікованих спортсменів в олімпійському спорті / В. Н. Платонов. – К., 2004. – 808 с. **9. Шестеркін О. Н.** Методика технічної підготовки гравців в настільний теніс на етапі початкової спеціалізації: дис. ... канд. пед. наук / О. М. Шестеркін. – М., 2006. – 156 с. **10. Шиян Б. М.** Методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Л. : Вид-во «Світ», 1993. – 183 с.

Асєєва І. О., Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д. Методичні засади організації занять з настільного тенісу у процесі позакласної роботи з фізичної культури зі старшокласниками

У статті розглядаються проблеми організації занять з настільного тенісу у процесі позакласної роботи з фізичної культури зі старшокласниками. Представлено узагальнення проблеми навчання учнів старших класів загальноосвітніх шкіл гри в настільний теніс в процесі позакласної роботи з фізичної культури. Основою організації занять з настільного тенісу зі старшокласниками є процеси регулювання часу, яке дається на заняття фізичними вправами, а також процеси встановлення їх співвідношень, обсягу навантаження та інтенсивності виконання окремих вправ. Встановлено, що побудова будь-якого заняття з настільного тенісу, безсумнівно, ґрунтується на загальних закономірностях фізичного виховання і спортивного тренування людини із застосуванням специфічних принципів тренування.

Ключові слова: настільний теніс, засоби настільного тенісу, фізичне виховання, фізичне навантаження, позакласна робота.

Асеева И. О., Шинкарев С. И., Шинкарева Е. Д. Методические основы организации занятий по настольному теннису в процессе внеклассной работы по физической культуре со старшеклассниками

В статье рассматриваются проблемы организации занятий по настольному теннису в процессе внеклассной работы по физической культуре со старшеклассниками средней школы. Представлены общие

проблемы обучения учащихся старших классов общеобразовательных школ игре в настольный теннис в процессе внеклассной работы по физической культуре. Основой организации занятий по настольному теннису со старшеклассниками являются процессы регулирования времени, которое дается на занятия физическими упражнениями, а также процессы установления их соотношений, объема нагрузки и интенсивности выполнения отдельных упражнений. Установлено, что построение любого занятия по настольному теннису основывается на общих закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки человека с применением специфических принципов тренировки.

Ключевые слова: настольный теннис, средства настольного тенниса, физическое воспитание, физическая нагрузка, внеклассная работа.

Aseyeva I., Shynkarev S., Shynkarova O. Methodical Principles of Organizing Table Tennis Lessons in the Process of Extracurricular Work with Physical Education with Senior Pupils

The article deals with the problems of organizing table tennis lessons in the process of extracurricular work with physical education with senior high school students in high school. The article presents a generalization of the problem of teaching high school students in the game of table tennis in the process of extracurricular work on physical culture. The basis of organization of workouts from table tennis with senior pupils are the processes of time regulation, which is given for exercises, as well as the processes of establishing their relationships, the amount of load and the intensity of individual exercises. The regularity of the development of students of the senior school age of a comprehensive school is to organize table tennis lessons in school sections, which obey the only requirements for the methodical foundations and means of forming special skills.

The construction of any lesson on table tennis, of course, is based on the general laws of physical education and sports training of a person with the application of specific principles of training. Application of means of table tennis allows to increase the level of the formation of motor skills and skills, the level of development of motor skills of senior students, forms the moral and will qualities of the personality of students.

Key words: table tennis, table tennis equipment, physical education, physical activity, extracurricular activities.

Стаття надійшла до редакції 28.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.