

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

ЕФЕКТИВНІСТЬ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ В ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Винокурова Н. В., студ., Вербицький В.В, ст. викл.

Сумський державний університет

v.verbutskyi@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. Принцип тісного взаємозв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш точно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці студентської молоді.

Мета. Проаналізувати користь настільного тенісу у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів.

Виклад матеріалу дослідження. Праця на сьогоднішній день призводить до перевантажень одних функціональних систем організму та навантажень інших, що негативно позначається на загальній дієздатності людини [1; 2]. Загалом основний напрямок професійно-прикладної фізичної підготовки становлять переш за все фізичні вправи. Тому зосередимо нашу увагу на більш детальному розгляді користі настільного тенісу в професійно-прикладній фізичній підготовці. Настільний теніс – чудовий спосіб енергійного проведення часу для різних вікових категорій, адже під час ігрового процесу людина перебуває весь час в постійному русі, розвиваючи при цьому швидкість реакції, уважність та спритність. Його можна назвати, навіть стресовим, тому що тут стрес супроводжується постійно, чи то перемога або поразка. Ситуації бувають різними, що сприяє мобілізації спортсменів для протистояння стресу. Заняття настільним тенісом наповнені безліччю енергійних рухів, при цьому як у дітей, так і в дорослих розвиваються дихальні органи, зміцнюється серцево-судинна система, тренуються м'язи рук та ніг. В процесі тренувань для тенісиста важливими складовими є рухова та зорова пам'ять. За допомогою них спортсмен швидко освоює технічні елементи і розробляє тактичні комбінації. Зорову пам'ять можна розвивати постійно, а рухову пам'ять необхідно розвивати складними рухами. Тому для людей, в

яких є проблеми із зором (далекозорість або короткозорість) та підвищеним тиском заняття настільним тенісом досить добре підходить. У першому випадку, відбувається постійне тренування зорових м'язів, що сприяє їх зміцненню, у другому – стабілізується артеріальний тиск. Аналіз, спостереження, зіставлення – це робота розуму, що є базою оперативного мислення не тільки спортсмена, а звичайної людини, яка просто виявила бажання пограти в настільний теніс. Такі вольові якості як: наполегливість, цілеспрямованість, завзятість, сміливість та рішучість, витримка та самовладдя, ініціативність також є не менш важливими. Дані якості розвивають перш за все особистість, виробляють спортивний характер, викорінюють недоліки.

Висновки. Отже, ефективність настільного тенісу в професійно-прикладній фізичній підготовці є дуже великою. Систематичні заняття настільним тенісом сприяють загальному фізичному розвитку студентів, тому вони тренують серце, поглиблюють дихання, посилюють кровообіг. Під час тренувань поліпшується зір, збільшується рухливість і сила нервових процесів, а також розвивається швидкість реакцій. Позитивним тут варто відзначити необмежену вікову категорію, тобто грати в настільний теніс можуть студенти різних курсів. Поєднання сили з рухливістю та гнучкістю опорно-рухового апарату – є не менш важливою цінною складовою, яку виховує настільний теніс.

Література

1. Раевский Р. Т. ППФП студентов высших учебных заведений / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса : Наука и техника, 2010. – С. 15.

2. Салатенко І. О. Шляхи покращення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей / І. О. Салатенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2012. – № 11. – С. 90–93.