

фізичної культури. Найважливішим моментом у цьому процесі, на нашу думку, повинно бути обов'язкове врахування педагогом взаємозв'язку між рівнем фізичної підготовленості та здатністю учнів до прояву волевих напружень, до зовнішньої стимуляції й самостимуляції.]

Література:

- Высоцкий А. И. Характеристика процесса самовоспитания у подростков А.И. Высоцкий // Проблемы формирования личности и волевой процесс : ученые записки РГПИ. – Т.59. — Рязань, 1968. – С. 296-310.
- Воронин А. Б. Зависимость волевых усилий личности от характера внешней стимуляции: автореф. дис. ... канд. психолог. наук : спец. 19.00.07 "Педагогическая и возрастная психология" / А. Б. Воронин. – Рязань, 1975. – 38 с.
- Иванников В. А. Количественная оценка волевого усилия при напряженной физической работе / В. А. Иванников, Е. В. Эйдемман // Вопросы психологии. – М., 1986. – № 5. – С. 129 – 140.
- Калин В. К. Классификация волевых качеств / В. К. Калин. – В кн.: Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. – Симферополь, 1983. – С. 175-183.
- Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции: конспект лекций / А. Н. Леонтьев. – М., 1971. – 112 с.
- Сеченов И. М. Избранные философские и психологические произведения / И. М. Сеченов. – М.: МГУ, 1967. – 374 с.
- Смирнов Б. Н. Психологические основы воспитания воли в физическом воспитании и спорте / Б. Н. Смирнов // Психология / под ред. А. Ц. Пуни. – М. Физкультура и спорт, 1984. – С. 41-52.

ВІДБІР ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ

Віталій Олесюк

Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»

Постановка проблеми. Настільний теніс – це масовий, популярний та видовищний вид спорту, який завоював авторитет в Україні та на всіх континентах світу.

Незважаючи на складність настільного тенісу, він набув широкого розвитку і є досить доступним для широких мас. У процесі занять досить легко регулювати фізичні та нервові навантаження на

організм людини в залежності від віку, фізичного розвитку та загального стану здоров'я.

Професійні заняття настільним тенісом вимагають від спортсмена досить високої швидкості, спритності, витривалості, відчуття м'яча, чіткого ігрового мислення, стійкості нервової системи. Для цього спортсмен повинен пройти курс спеціального навчання. Та упродовж 4-5 років засвоїти технічні елементи.

Характерними рисами сучасного спорту є значне його омолодження і зростання спортивних досягнень. Соціальне значення спорту в Україні постійно зростає, вдосконалюються форми і методи тренувального процесу. Проте безперервне зростання результатів у світовому спорті вимагає пошуку нових форм, засобів і методів роботи з юними спортсменами, підвищення ефективності їх багаторічної підготовки.

Таким чином, питання відбору юних спортсменів для занять настільним тенісом є актуальним.

Цілеспрямована багаторічна підготовка і виховання спортсменів високого класу – це складний процес, якість якого визначається цілим рядом факторів. Одним з них є відбір обдарованих дітей і підлітків, їх особиста спортивна орієнтація.

М.Бріль та Т.Іванова наголошують, що початкове навчання гри в настільний теніс складається з чотирьох моментів: взаємодії слова і показу при поясненні, швидкості виконання рухів при навчанні, послідовності і паралельності та вивченні технічних прийомів, використанні змагального і тренувального методів проведення занять. Побудова ланок цього ланцюга відбувається за динамічним принципом: кожна ланка займає головне місце в залежності від періоду навчання та індивідуально-типологічних особливостей.

Практика і досвід роботи кращих тренерів підтверджують, що правильне пояснення і показ – найважливіші умови для успішного засвоєння техніки [3]. Слово активізує свідомість, формує мотиваційну сферу, спонукає дітей до виконання рухових дій.

Процес наслідування не є пасивним ставленням учня до завдання. Потрібно, щоби об'єкт наслідування викликав інтерес, готовність учня використати свої сили, здібності, вміння мобілізувати себе для виконання завдання. Зразковий показ не тільки озброює учня потрібними знаннями про техніку рухів, але й впливає на його емоційну сферу.

Посидання методів слова і показу вимагає врахування особливостей дітей, їх віку, фізичної підготовленості, антропометричних та психічних даних, успіхів чи відставання у навчанні.

У спортивну школу приймають дітей із визначеними задатками і здібностями, які дозволяють їм, за умови вірної організації тренувального процесу, досягти високої спортивної майстерності. Набір дітей до відділення настільного тенісу слід роводити у вересні, коли діти починають заняття в загальноосвітніх школах. Треба спостерігати за дітьми на уроках фізичної культури та візуально виявляти найбільш здібних до занять спортом. В кінці навчального року відбувається визначення постійного складу груп початкової підготовки. Відбирають дітей на підставі визначення відповідності їх індивідуальних здібностей.

Виділяють етапи відбору в ДЮСШ для занять настільним тенісом (4).

I етап: застосування методів, які дозволяють залучити якомога більшу кількість дітей до занять настільним тенісом за допомогою спеціальних тестів.

II етап: визначення змін рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки з урахуванням психологічних особливостей.

III етап: застосування методів, що дозволяють відібрати з перспективних тенісистів обдарованих, талановитих.

Вирішення проблем відбору не може існувати без індивідуальної роботи зі спортсменами. Відбір повинен будуватися на основі прогнозування індивідуального характеру навчання.

Спортивний відбір – це не одноразове обстеження дітей, а всебічне вивчення протягом довгого часу. Період відбору можна розділити на 3 етапи (медичний огляд, виявлення рівня фізичної підготовленості, психофізіологічних якостей, необхідних для успішних занять спортом).

Практика доводить, що досягають високих результатів зокрема ті спортсмени, які володіють рядом специфічних властивостей, необхідних для даного виду спорту. Виявлення цих властивостей – основне завдання етапу початкового відбору, тому що перед тим, як приймати дитину до секції, необхідно виявити, чи є в неї взагалі дані для занять спортом.

Доцільне проведення подальших досліджень впливу навчально-тренувальних занять в ігрових видах спорту на розвиток фізичних якостей студентів, які відвідують навчальні заняття з дисципліни "Фізичне виховання".

Література:

1. Абрамов В.В. Влияние физической культуры на показатели физической умственной работоспособности студентов / В.В. Абрамов // Научные проблемы физического развития студентов и повышения работоспособности: Республ. научн. конф. – Донецк, 1984. – С. 46-47.
2. Бажанов Р.И. Влияние занятий физической культурой и спортом на успеваемость студентов / Р.И. Бажанов, В.И. Долгушин // Научные основы физической культуры и спорта: Поволжская конф. – Саратов, 1999. – С. 41-49.
3. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романов. М.: Физкультура и спорт, 1999. – 160 с.
4. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. М.: Советский спорт, 1989. – 48с.

РЕКРЕАЦІЙНЕ ВИХОВАННЯ – ВАЖЛИВИЙ КОНЦЕПТ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ

Наталія Завидівська

*Львівський інститут банківської справи Університету банківської
справи Національного банку України*

Актуальність. Проблеми часу праці та вільного часу людини ґрунтовно досліджуються і дискутуються з епохи інтенсивного розвитку промисловості, початків науково-технічної революції.

В історичній ретроспективі проблема вільного часу людини зазнавала глибоких, кардинальних змін. Вони були зумовлені культурними, економічними та соціальними чинниками, а також змінами значення та ролі вільного часу людини на певному етапі розвитку суспільства, трактування якого підлягало впливові об'єктивних і суб'єктивних чинників.

Проблема дослідження часу життєдіяльності людини становить важливий елемент багатьох сучасних наукових дисциплін: філософії, соціології, психології, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання, фізіології і психології праці, культурної антропології, валеології, медичних і біологічних наук тощо.

Виховання культури вільного часу є важливим аспектом рекреаційної діяльності і одним із напрямків здоров'язбережувального навчання. Особливого значення ця проблема набуває в сучасних умовах інформаційного та глобалізаційного суспільства, яке вносить