

- предметні заняття та заняття зі спеціальним обладнанням (заняття зі скакалкою, м'ячем, фітболами, тренажерами, степ-платформами);

- фітнес-програми з елементами східної гімнастики та бойових мистецтв.

Відповідно до наукових досліджень серед найпопулярніших видів оздоровчої аеробіки для учнів початкової школи виділяють: танцювальну аеробіку, що спрямована на вдосконалення фізичних якостей шляхом виконання танцювальних вправ під музичний супровід; стретчинг, який використовується як оздоровча методика, що спрямована на розтягування, зміцнення хребта й профілактику плоскостопості; заняття зі степ-платформою, які допомагають координувати рухи, вдосконалювати спритність та витривалість, покращувати діяльність серцево-судинної та дихальної системи; дитячий пілатес, що адаптований для дітей відповідного віку та рівня підготовки з вправами на концентрацію уваги, контролю за технікою виконання і правильним диханням [1, 3].

Висновки. Застосування аеробіки є актуальним і корисним у навчально-виховному процесі молодших школярів. Вона не потребує спеціального обладнання, а також певної хореографічної підготовки. Заняття з аеробіки в початковій школі позитивно впливають на здоров'я молодших школярів, покращуючи їх рухову активність, емоційний стан та працездатність.

Список літературних джерел

1. Жамардїй В. О. Історія розвитку та становлення фітнес-технологій від стародавніх часів до сьогодні: навчальний посібник. Полтава. 2017. 84 с.

2. Круцевич Т., Панчелова Н. Раціональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. Вип. 2. С. 73–76.

3. Петренко О.П., Передерій Т.А. Степ-аеробіка як засіб зміцнення здоров'я. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей VII міжнародної науково-методичної конференції. СумДУ. Суми. 2020. С. 242 – 245.

4. Подгорна В.В., Дроздова К.В. Особливості діяльності вчителя фізичної культури в умовах НУШ Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 1 (157). Чернігів. 2019. С. 147–151.

5. Школа О.М., Фоменко О.В., Жамардїй В.О. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник / за заг. ред. О. М. Школи. Харків. 2019. 96 с.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ

Івчук О. А.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. За останні роки спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної активності суспільства, що може призвести до проблем із здоров'ям. Зокрема здобувачі вищої освіти часто

стикаються зі значним недостатком рухової активності через інтенсивне академічне навантаження та сидячий спосіб життя. Розвиток рухової активності здобувачів є важливим процесом, оскільки він допомагає оптимізувати їхній фізичний стан та забезпечити стабільний рівень здоров'я за рахунок використання різноманітних форм і засобів [5]. М.І. Шашлов підкреслює важливість рухової діяльності для збереження високої працездатності та загального здоров'я молоді [7, 8]. Автор вказує на те, що фізична активність сприяє не лише фізичному, але й психічному здоров'ю, формує здатність до самокерування та покращує фізичні якості.

У зв'язку з постійним розвитком і змінами в сфері фізичного виховання, питання розвитку рухових якостей студентів ВНЗ є надзвичайно актуальним. Для вирішення цієї проблеми необхідне застосування різноманітних форм і засобів фізичної активності, які б враховували специфіку цільової аудиторії.

Настільний теніс є популярним видом спорту серед студентів, оскільки сприяє комплексному розвитку фізичних якостей через широкий спектр рухової діяльності, оздоровчий вплив на серцево-судинну і дихальну системи [1, 5]. Неодноразово доведено покращення фізичного розвитку студентів через систематичне використання фізичної активності засобами настільного тенісу, яке сприяє не лише фізичному, а й руховому розвитку. Тому вивчення та впровадження методики настільного тенісу є ефективним засобом стимулювання активності та покращення фізичного стану студентів.

Таким чином, дослідження методики розвитку рухових якостей через настільний теніс та його впливу на фізичне виховання студентської молоді є дуже актуальним та може принести значний внесок у сферу фізичної підготовки та розвитку студентів.

Результати дослідження: О.А. Авербах, В.А. Сенкевич описали, що заняття настільним тенісом сприяють покращенню фізичної якості спритності, що є важливим компонентом для проходження державних тестів фізичної підготовленості [1]. У своїй роботі зазначили методи, за допомогою яких проводили дослідження, проте не описували методику розвитку фізичних якостей.

М.О. Носко, О.А. Архипов, Ю.М. Носко та ін. у своїй статі визначили позитивний вплив занять настільним тенісом у процесі фізичного виховання. Запропонована авторами програма розвитку рухових якостей засобами настільного тенісу дозволяє ефективно підвищувати рівень рухової підготовленості, сприяє розвитку рухових якостей, підвищенню працездатності та рівня здоров'я студентів [6]. Проте у роботі не було висвітлено методики розвитку рухових якостей.

Методика – це система організації та впорядкування дій з метою ефективного досягнення поставленої мети або завдання. У контексті розвитку рухових якостей, методика охоплює різні підходи, вправи, тренувальні програми та методи, які спрямовані на покращення фізичних здібностей та рухових навичок [3, 4].

Оскільки настільний теніс вимагає відмінної швидкості, спритності та витривалості, тренування має включати в себе різноманітні фізичні вправи, спрямовані на покращення цих аспектів.

Використання елементів кардіотренування допомагає покращити витривалість та відновлення під час тривалих матчів. Прикладом кардіотренування є комплекс ВКМ (велика кількість м'ячів) з різною варіативністю та частотою накидання м'ячів. В свою чергу, комплекс ВКМ на реакцію з непередбачуваним напрямком м'яча покращує реакцію гравця та допомагає швидше переміщатися під час гри.

Тренування, які поєднують кілька аспектів фізичної підготовки одночасно, такі як відпрацювання топ-спіну справа з двох точок, покращують загальну фізичну підготовку та сприяють адаптації до різних ситуацій під час гри. Під час даного тренувального елемента гравець перебуває в правосторонній стійці. Тренер викидає ВКМ в праву і центральну частину. Гравець повинен наносити топ-спіни з почерговим переміщенням. Використання даного комплексу направлено на розвиток швидкості, витривалості та координації.

Тренеру важливо використовувати елементи, спрямовані на вдосконалення техніки виконання рухів під час гри в настільний теніс. Такими вправами є накат справа по діагоналі, трикутник, робота з додатковим інвентарем (колесо), імітація технічних ударів без м'яча біля столу. Розтяжка м'язів перед та після тренування допомагає попередити травми та збільшує гнучкість, що важливо для швидких рухів у грі. Використання еспандерів та гумових стрічок дозволяє зміцнити м'язи рук та плечей, що є важливим для ударів та контролю ракетки під час гри. Після гри тренеру потрібно провести аналіз успіхів і помилок, щоб виправити технічні недоліки і розвинути тактичні вміння. Враховуючи різний рівень фізичної підготовки та технічних навичок, важливо пристосовувати тренувальні програми до потреб кожного студента. Також необхідне поступове збільшення навантажень та використання різноманітних вправ для забезпечення постійного розвитку рухових якостей.

Висновки. Отже, успішне тренування з настільного тенісу вимагає комплексного підходу, який враховує різні аспекти фізичної підготовки та техніки гри. Ефективне тренування включає різноманітні фізичні вправи для покращення швидкості, спритності, витривалості та зміцнення м'язів рук, ніг та корпусу. Важливе значення має також використання елементів для вдосконалення техніки виконання рухів та ударів, що допомагає гравцям покращити свою гру. Після гри важливо проводити аналіз успіхів і помилок, щоб коригувати технічні недоліки та розвивати тактичні вміння гравців.

Список літературних джерел

1. Авербах О. А., Сенкевич В. А. Вплив занять із настільного тенісу на розвиток фізичних якостей студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3К 2 (71). С. 7–9.

2. Бірук І. Д. Настільний теніс : Навч.-метод. посіб. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.
3. Грибан Г.П. Теорія і методика навчання фізичної культури як наукова та навчальна дисципліна. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць III Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 28 березня 2023 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет. 2023. С. 11–17.
4. 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
5. Гришко Ю. Ю., Дейкун М. П., Носко М. О., Носко Ю. М. Руховий розвиток та стан здоров'я школярів та студентів навчальних закладів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Чернігів, 2017. Вип. 142. С. 126–130.
6. Носко М. О., Архипов О. А., Носко Ю. М., Кужельний А. В., Дорошенко Д. В. Розвиток рухових якостей студентів засобами настільного тенісу. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 16 (172). (Серія: Педагогічні науки). Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2022. С. 214–222.
7. Шашлов М. І. Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (104) 18. С. 102–104.
8. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури(фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Випуск 12 (106) 18. С. 119–121.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Ільченко В. П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. Курс України на євроатлантичну інтеграцію та реформування Збройних сил України до стандартів країн НАТО, воєнний стан в державі, виклики щодо збереження цілісності й суверенітету України, призвели до консолідації громадян та зумовили запит суспільства на підвищення ефективності військово-патріотичного виховання молоді в закладах освіти з метою виховання громадянина-патріота, захисника держави. При цьому низький рівень фізичної підготовленості здобувачів закладів вищої освіти не дозволяє їм повноцінно виконувати свої професійні обов'язки та бути фізично підготовленим до служби у Збройних силах України. Якісний підбір змісту військово-патріотичної спрямованості занять з фізичного виховання пояснюється інтересами здобувачів вищої освіти, потребою залучення їх до діяльності, яка сприяє прояву необхідних морально-вольових, технічних та військово-тактичних якостей, стимулює здобувачів до прояву патріотизму,