

- предметно-дієвого – того, на що орієнтована діяльність;
- фізіологічного – стану здоров'я, витривалості;
- психологічного – наявність психологічного ресурсу.

Стан здоров'я та фізичний стан особистості державного службовця враховує такі ризики, що можуть деструктивно відображатися на самопочутті: ненормований робочий день, підвищена напруженість та інтенсивність праці, недостатня рухливість у поєднанні з високою відповідальністю є чинниками, що реально загрожують здоров'ю державних службовців. Ця обставина обумовлює важливість наявності у претендентів на посаду хорошого фізичного і психічного здоров'я, фізичної підготовки, витривалості щодо стресових ситуацій [4].

Висновки. Підбиваючи підсумок зазначимо, що значною є мотивація діяльності та досягнення певного результату в тому числі й зміцненні фізичного стану: мотивація має бути стійкою, як зовнішньою (впливу зовнішніх чинників – позитивний приклад, рекомендація керівництва тощо), так і внутрішню (розуміння самою людиною важливості саморозвитку та самовдосконалення), мобілізувати діяльність людини та визначати її першочергову діяльність.

Джерела

1. Іванова І. В. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема. Педагогические науки. 2007. – № 4.
2. Копа В. М. Соціальна цінність модулю здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. Наук. – Одеса, 2006. – С. 12.
3. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андриченко, О. Вакулєнко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна. – 2018. – 100 с.
4. Законодавче та нормативне забезпечення діяльності з формування здорового способу життя [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/50e0ce97d91c75b3c2256d8f0025c386/39db46894f4d5a16c2256ddc003c6a90?OpenDocument>

Рядова Ліліана Олегівна

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Скляренко Валерій Павлович

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Подмарьова Ірина Анатоліївна

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

РОЛЬ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Розкрито роль настільного тенісу у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти. Установлено, що систематичні заняття даним видом рухової активності позитивно впливають на фізичний стан та активність аналізаторів зазначеного контингенту. Ключові слова: заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, зміцнення здоров'я, настільний теніс, систематичні заняття, фізична підготовленість, фізичне виховання.

Вступ. Однією з важливих складових системи освіти студентської молоді є фізичне виховання [3], що відіграє значну роль у формуванні особистості; сприяє розвитку організаційних здібностей, підвищенню рівня фізичної підготовленості зазначеного контингенту [7].

Серед великої кількості засобів фізичного виховання, які застосовуються для всебічного гармонійного розвитку здобувачів вищої освіти, одне з провідних місць посідає настільний теніс [1, 5, 6, 7].

Наукові дослідження Є. А. Захаріної, Т. А. Глоби [4] свідчать про те, що засоби настільного тенісу можуть бути використані в системі навчальних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, оскільки систематичні заняття настільним тенісом сприяють всебічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та рухової активності студентської молоді. Зокрема, на відміну від інших ігрових видів рухової активності, настільний теніс не потребує складної організації і матеріально-технічного забезпечення.

Разом з тим, студенти не відвідують заняття з настільного тенісу систематично, що, на нашу думку, пов'язано з нерозумінням ними важливості даного виду рухової активності у зміцненні здоров'я, покращенні фізичного стану та активності систем і аналізаторів. Саме тому виникає потреба в інформованості здобувачів вищої освіти щодо ефективності систематичних занять настільним тенісом.

Мета дослідження: на основі аналізу літературних джерел вивчити роль настільного тенісу у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. У здобувачів вищої освіти, які систематично відвідують заняття з настільного тенісу спостерігається поліпшення зору, стану серцево-судинної системи; зміцнення суглобів

та м'язів: підвищення рівня фізичної підготовленості; розвиток морально-вольових якостей та дрібної моторики [8, 11].

За даними О. О. Мітової, А. В. Полякової [6], під впливом занять настільним тенісом покращується функціональний стан серцево-судинної, дихальної та центральної нервової систем, збільшується рухомість у суглобах і сила м'язів, розширюється об'єм периферичного поля зору, підвищується стійкість вестибулярному аналізатора, покращується координованість і точність рухів.

О. А. Авербах, В. А. Сенкевич [1] зазначають, що проведення занять з настільного тенісу у рамках дисципліни «Фізичне виховання» сприяє зміцненню здоров'я, серцево-судинної і дихальної систем, покращенню обміну речовин; підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів під час навчання у закладах вищої освіти.

Як відмічають О. О. Несен, Т. Є. Соколова [9], заняття настільним тенісом сприяють збільшенню об'єму периферичного поля зору; покращенню стійкості уваги, оперативності мислення, рухової пам'яті, простоті та складності рухової реакції; розвитку фізичні якості,

Дослідження Т. А. Глоби [2] довели, що використання засобів настільного тенісу на заняттях з фізичного виховання здобувачів вищої освіти позитивно впливає на функціональний стан рухового і зорового аналізаторів, показники фізичної підготовленості, розумову та фізичну працездатність.

На думку Г. В. Кучеренко [5], систематичні заняття настільним тенісом сприяють зміцненню здоров'я, покращенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості, адаптації до стрес-чинників навколишнього середовища здобувачів вищої освіти.

М. В. Супруненко [10] вважає, що настільний теніс є один із засобів зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, поліпшення функціонального стану зорового, слухового та рухового аналізаторів, підвищення рівня фізичної підготовленості, зацікавленості у систематичному відвідуванні заняттях з фізичного виховання.

Висновки. Настільний теніс відіграє важливу роль у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти. Установлено, що систематичні заняття даним видом рухової активності позитивно впливають на фізичний стан, активність систем та аналізаторів у зазначеного контингенту.

Джерела

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. Глоба Т. А. Здоров'яформувальна технологія спортивноорієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти: автореферат. – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2019. – 25 с.
3. Гришко Ю. Розвиток рухових якостей студентів технічних університетів засобами настільного тенісу в поза аудиторній діяльності. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. – № 10 (84). – С. 70-81.
4. Захаріна Є. А., Глоба Т. А. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. 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. – Вип. 3 К (97) 18. – С. 224-228.
5. Кучеренко Г. В. Динаміка фізичного стану студентів, що спеціалізуються з настільного тенісу, протягом навчально-тренувального процесу у ВНЗ. Інноваційна педагогіка: науковий журнал. – Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2020. – Вип. 23. Т. 2. – С. 28-33.
6. Мітова О. О., Полякова А. В. Основні поняття та термінологія настільного тенісу: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисциплін ТМС та ТМ настільного тенісу. – Дніпропетровськ: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2014. – 204 с.
7. Мудрий І., Мартиненко В., Окопний А. Професійна підготовка студентів у групах спортивного удосконалення з настільного тенісу: навч.-метод. посіб. Львів: ЛДУФК, 2012. – 64 с.
8. Настільний теніс: методичні рекомендації. Укладачі: Є. І. Жуковський, І. В. Мичка, О. І. Булгаков. – Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2021. – 65 с.
9. Несен О. О., Соколова Т. Є. Рекреаційна спрямованість тенісу настільного як засіб популяризації гри. Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2018. – Вип. 1 (42). – С. 344-349.
10. Супруненко М. В. Оздоровчий напрямок занять з настільного тенісу. 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, 2021. – Вип. 11 (143) 21. – С. 139-141.
11. Фізичне виховання. Настільний теніс: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей. Уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. – Київ: КПІ імені Ігоря Сікорського, 2021. – 108 с.