

## ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВНИХ ЗАНЯТЬ У СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

<sup>1</sup> Вінницький національний технічний університет

### **Анотація**

*Сучасна система фізичного виховання в закладах вищої освіти перебуває в періоді пошуку стратегічних шляхів свого розвитку. Спортивно-орієнтоване заняття - один із напрямків удосконалення фізичного виховання в навчальних закладах. Основою спортивно-орієнтованого заняття є творче використання передових методик, напрацьованих у галузі спорту та фізичного виховання. Теоретичним фундаментом спортивно-орієнтованого фізичного виховання є основні принципи та положення фізичної культури і спорту. Основна мета спортивно-орієнтованих занять в закладах вищої освіти - формування спортивної культури у тих, хто навчається, а основними завданнями є: прищепити позитивне ставлення студентам до регулярних занять фізичною культурою і спортом як основи здорового способу життя; підвищити рівень загальної фізичної підготовки учнів; сформулювати спеціальні знання, вміння та навички в обраному виді спорту; підвищити рівень резистентності студентів; сприяти розвитку морально-вольових і патріотичних якостей особистості. Представлену статтю підготовлено з метою надання методичної допомоги викладачам під час організації спортивно-орієнтованих занять в закладах вищої освіти.*

**Ключові слова:** фізична культура, спорт, настільний теніс, спортивно-орієнтовані заняття, організація вищої освіти, техніка гри.

### **Abstract**

*The modern system of physical education in higher education organizations is in a period of searching for strategic ways of its development. Sports-oriented training is one of the ways to improve physical education in these educational institutions. The basis of a sports-oriented lesson is the creative use of advanced techniques developed in the field of sports and the practice of physical education. The theoretical basis of sports-oriented physical education is the basic principles and provisions of physical culture and sports. The main purpose of sports-oriented classes in higher education is to form a sports culture in students, and the main tasks are: to instill a positive attitude of students to regular physical education and sports as the basis of a healthy lifestyle; to increase the level of general physical training of students; to form special knowledge, skills and abilities in the chosen sport; to increase the level of resistance of students; to promote the development of moral and volitional and patriotic qualities of the individual. This article is prepared with the aim of providing methodological assistance to teachers in organizing sports-oriented classes in higher education organizations.*

**Keywords:** physical culture, sports, table tennis, sports-oriented classes, organization of higher education, game technique.

### **Вступ**

Як показує практика фізичного виховання в закладах вищої освіти (ВО), значно зростає роль спортивно-орієнтованих занять у формуванні спортивної культури у студентів. Тому викладачам вищої школи необхідно розробляти теоретично-методологічне підґрунтя цих занять і впроваджувати його у навчальний процес.

Водночас потрібно визнати, що за останні роки не вдалося покращити програмно-нормативне забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах [5, 9]. Попри те, що впродовж останніх років прийнято низку документів, так і не вдалося покращити ситуацію та якимось чином змінити ставлення до дисципліни «Фізичне виховання» з боку керівництва й студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування [1, 3, 5]. Як наслідок, дисципліну «Фізичне виховання» поступово із блоку нормативних переведено в блок вибіркових, а в деяких закладах вищої освіти й зовсім скасовано [3]. На думку фахівців [3, 8], найсуттєвішим недоліком сучасної системи фізичного виховання студентів є те, що вона не стимулює вихованців до занять фізичними

вправами, не сприяє формуванню в них прагнення до самостійного надбання знань і вмінь у сфері фізичної культури, не виховує активних суб'єктів діяльності.

Основні напрями модернізації системи фізичного виховання вітчизняні та зарубіжні науковці вбачають у впровадженні в навчальний процес інтерактивних методик навчання й тренування; розвиток оздоровчих методик навчання фізичного виховання та спорту; навчання студентів різноманітних видів рекреаційного відновлення, впровадження їх у повсякденне життя людини; використання волонтерських засад в організації та проведенні занять із фізичного виховання, спортивних заходів, популяризації олімпійського руху; удосконаленні секційних занять із застосуванням спортивно-орієнтованих технологій [2, 4, 5, 8]. Перевагами спортивно-орієнтованого фізичного виховання є врахування особистісних інтересів студентів, можливість обрати вид спорту, яким можна займатися як у навчальний час, так і самостійно, у вільний час.

За твердженнями фахівців [1, 4, 8], особливою популярністю серед студентської молоді користуються спортивні ігри, оскільки більшість із них входить до змісту навчальної програми з предмету «Фізична культура» учнів загальноосвітньої школи. Тому вчорашні школярі, які вступили до закладу вищої освіти, мають певні знання, уміння й навички занять ігровими видами спорту. З іншого боку, вони як вид ігрової діяльності викликають у студентів підвищений інтерес завдяки високому емоційному фону занять, різноманітності виконуваних в іграх рухових завдань і ситуацій. Більшість закладів вищої освіти мають спортивні бази, необхідні для організації навчальних занять з предмету «Фізичне виховання» з включенням у їхній зміст змагальних вправ спортивних ігор, зокрема настільного тенісу. В умовах закладу вищої освіти можна організувати регулярне проведення матчевих зустрічей і змагань із цим видом спорту між спортивними командами, скомплектованими зі студентів навчальних груп, курсів і факультетів. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема розробки змістовного й технологічного забезпечення фізичного виховання студентів на основі застосування спортивних ігор, зокрема засобів настільного тенісу.

### Результати дослідження

У результаті проведеного аналізу практичної діяльності з організації та проведення спортивно-орієнтованих занять з настільного тенісу для студентів, які навчаються за програмою бакалавра, кафедрою фізичного виховання ВНТУ було розроблено та затверджено робочу програму факультативу "Фізична культура" спортивної секції з настільного тенісу для студентів усіх напрямів і спеціальностей бакалаврського рівня вищої освіти, де запропоновано структуру та зміст занять з настільного тенісу за семестрами. [6].

Під час організації спортивно-орієнтованих занять з настільного тенісу в організації ВО основну увагу необхідно приділяти тренувальній спрямованості занять із різнобічного розвитку координаційних, силових, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, а також їхніх поєднань. Також на заняттях викладач має забезпечити оволодіння студентами організаторськими навичками - проведення занять як капітан команди, суддя, сприяти формуванню адекватної оцінки своїх фізичних можливостей і мотивів самовдосконалення. Необхідно зазначити, що ефективність спортивно-орієнтованих занять залежить від самостійної роботи студентів. Самостійна робота націлена на поглиблення знань з теоретичного розділу програмного матеріалу та підвищення фізичної підготовки студентів для складання ними контрольного та залікового тестування. Також, щоб сприяти формуванню у студентів бажання і звички до регулярних фізкультурно-спортивних занять, необхідно організовувати масові внутрішні змагання з настільного тенісу.

У більшості закладів вищої освіти культивуються заняття настільним тенісом у якості секційної моделі організації фізичного виховання. Оцінка умов впровадження секційної моделі занять (на основі використання засобів настільного тенісу) дала змогу визначити, що у закладах вищої освіти наявні необхідні умови для забезпечення якісного проведення секційної роботи з фізичного виховання. Аналіз засвідчив, що стан будівель вищих навчальних закладів й устаткування відповідає гігієнічно-санітарним вимогам. Спортивні зали, спортмайданчики оснащені необхідним інвентарем й обладнанням. Кадрове забезпечення закладів вищої освіти уможливило організацію та проведення факультативних занять із фізичного виховання. Наявний необхідний кваліфікований склад фахівців, який забезпечує роботу зі студентами за цим спортивним напрямом. Стаж роботи науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання у середньому складає понад 10 років. У повному обсязі представлено програмно-методичні документи, що регламентують секційну роботу з фізичного виховання.

Аналіз наявних програм з настільного тенісу в закладах вищої освіти дав змогу встановити, що в більшості програмних документів навчальний матеріал розраховано на послідовне й поступове розширення теоретичних занять і практичних умінь та навичок. Заняття в секціях ґрунтуються на загальній фізичній підготовці студентів, їхніх спортивно-технічних показниках і технічній підготовленості.

## Висновки

В умовах модернізації навчального процесу в закладах вищої освіти України основним критерієм для збереження навчальної дисципліни «Фізичне виховання» стає залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою й спортом. Системний аналіз досліджень, здійснених науковцями в останні роки, практичного досвіду свідчить, що на сьогодні все ширше використовують спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів, яке ґрунтується на принципах спортивного тренування, вільного вибору виду спорту, що сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента. Одним з основних напрямків такої організації занять із фізичного виховання є використання спортивних ігор. Різноманітність ігрових дій, їхній змагальний характер забезпечують повноцінний фізичний розвиток і сприяють досягненню різнобічної фізичної підготовленості студентів. Високою популярністю серед студентів багатьох навчальних закладів користується настільний теніс як вид рухової активності, що не потребує складної організації й матеріально-технічного оснащення. Аналіз можливості впровадження настільного тенісу в секційну роботу студентів дав підставу встановити, що в закладах вищої освіти наявні належні умови (організаційні, матеріально-технічні, кадрові) для організації подібних занять, водночас додаткової уваги потребує програмно-методичне забезпечення цієї діяльності (розробка програми занять настільним тенісом) через недостатнє теоретичне обґрунтування й неналежну ефективність наявних розробок. Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на теоретичне обґрунтування, розробку та впровадження програми секційних занять із використанням засобів настільного тенісу для студентів із різним рівнем підготовленості та оцінку її ефективності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрєєва О. Оцінка відношення студентів до організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О. Андрєєва, О. Садовський // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2014. – № 15. – С. 31–35.
2. Андрєєва О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проєктувальної діяльності в сфері фізичної рекреації / Олена Андрєєва // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 35–39.
3. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – 2010. – № 2 (10). – С. 50–54.
4. Катерина У. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів / У. Катерина, О. Андрєєва // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки, 2014. – Вип. 14. – С. 18–22.
5. Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Лист МОН № 1/9-454 від 25 вересня 2015 року «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/4440>
6. Робоча програма факультативу «Фізична культура спортивної секції з настільного тенісу», рівень вищої освіти – рівень вищої освіти перший (бакалаврський) для всіх освітніх програм/ уклад. Тихонов В.К., Тихонова С.В., Шемчак І.А. Вінниця : ВНТУ, 2022. 23с.
7. Тихонов В.К. Мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом / ХІІІ науково-технічна конференція професорсько-викладацького складу, співробітників та студентів університету за участю працівників науково-дослідних організацій та інженерно-технічних працівників підприємств м. Вінниці та області. – Вінниця: ВНТУ, 28-29 лютого 2012р.
8. Тихонов В.К., Тихонова С.В. Проблеми організації проведення занять фізичного виховання в вузах / Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наук. праць / ВДПУ ім. М. Коцюбинського; Житомирський державний університет ім. І. Франка; головний редактор В.М. Костюкевич, Випуск 2. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017.

**Тихонов Володимир Костянтинович** – доцент кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: [tihonovvk66@gmail.com](mailto:tihonovvk66@gmail.com)

**Tikhonov Volodymyr K.** - Associate Professor of the Department of Physical Education, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsya. E-mail: [tihonovvk66@gmail.com](mailto:tihonovvk66@gmail.com)

**Тихонова Світлана Володимирівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: [tixonovsv68@gmail.com](mailto:tixonovsv68@gmail.com)

**Tykhonova Svitlana V.**  
Senior Lecturer, Department of Physical Education, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa.  
E-mail: [tixonovsv68@gmail.com](mailto:tixonovsv68@gmail.com)

**Шемчак Ігор Анатолійович** – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

**Shemchak Igor A.** – Senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa. E-mail: [shemchakia@gmail.com](mailto:shemchakia@gmail.com)



