

training and education, which includes the organization of educational process taking into account the individual characteristics of the student, the conditions of his education, life and other characteristics.

Key words: interests, inclinations, abilities, temperament, character, morphological features, type of constitution.

Отримано 30.04.17

УДК 378.016:796.386

О.О. Алексєєв, І.В. Райтаровська

ПЕДАГОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ВИКЛАДАННЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ У ВНЗ

У статті проаналізовано основні педагогічні принципи викладання настільного тенісу у ВНЗ. Вивчення педагогічних принципів (систематична робота, мотивація спортсменів, візуальні методи роботи, контроль здоров'я, індивідуальне навчання гравця) при проведенні тренувальних процесів зокрема, як структурної одиниці всебічної підготовки студента-гравця в настільний теніс, дозволив визначити, що саме із впровадженням у навчання прийомів тренування можна розраховувати на вирішення таких проблем при навчанні студентів, як підвищення технічної майстерності й психологічної надійності, тактики, підведення студента-тенісиста до стану найвищої результативності під час тренувальних й змагальних ігор.

Ключові слова: педагогічні принципи, настільний теніс, систематична робота, мотивація спортсменів.

Постановка проблеми. Спортивна педагогіка є розділом науки педагогіки і має справу з дидактичними і освітніми аспектами спортивних тренувань. Вона покликана забезпечити найбільш правильний процес навчання. Сучасний настільний теніс – спортивна гра, яка вимагає високого рівня розвитку рухових здібностей людини, відрізняється високою інтенсивністю техніко-тактичних дій, швидкою зміною ігрових ситуацій. Протягом одного ігрового дня спортсмени

можуть проводити до 7-8, а в окремих випадках і більше, зустрічей. Гра насичена великою кількістю різних елементів техніки, раптових, швидких переміщень, вимагає швидкого реагування на траєкторію руху м'яча [2; 5; 7]. У зв'язку з цим існує необхідність більш ретельної організації тренувального процесу в цілому, і розминки зокрема. Особливо це стосується студентського спорту, де може спостерігатися високий рівень травматизму через низький рівень фізичної підготовки [5; 8]. Навчання у вузах пов'язане з виконанням великого навчального навантаження, потребою та значного напруження різних систем і функцій організму, найчастіше негативно відбивається на здоров'ї майбутніх фахівців.

Реалізація програм з фізичного виховання в вузах не завжди дає очікуваний результат, що змушує педагогів шукати нові форми і методи організації фізкультурно-спортивного життя студентів, вивчати потреби молоді на заняттях різними видами спорту, розробляти ефективні методи їх використання в академічних формах занять.

Актуальність статті обумовлена необхідністю впровадження педагогічних принципів викладання настільного тенісу у тренувальні процеси при підготовці студентів вузів, у зв'язку з обмеженням часу для вивчення технічних елементів. Проблема необхідності процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі для вдосконалення розвитку основних фізичних якостей й покращення рівня загального стану здоров'я студентів висвітлювалася такими науковцями: Афтімічук О.Е. [1], Віленський М.Я. [4], Дашинорбоев В.Д. [9], проблему навчання та викладання настільного тенісу викладено у роботах Барчукової Г. [1], Ландика В., Похоленчука Г., Арзютова Г. [5], Ребрини А. [7], Худец Р. [10]. З огляду на те, що в спеціальній літературі і практичній діяльності фахівцями в області настільного тенісу проблема застосування педагогічних принципів при викладанні настільного тенісу вивчена недостатньо, виникає необхідність більш ретельного аналізу даної проблеми.

Мета дослідження – полягає в тому, що педагогічний процес необхідно розглядати не лише як цілісне явище, як навчання і виховання, а й оцінювати його потенціал у напрямі збереження здоров'я студентської молоді використовуючи основні педагогічні принципи викладання настільного тенісу.

Методи: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, узагальнення передового досвіду фахівців-практиків в області настільного тенісу, педагогічні спостереження за змагальною та тренувальною діяльністю студентів-спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Відповідно до сучасної

педагогіки тренування з настільного тенісу – це процес навчання, в якому дидактичні та освітні аспекти є першорядними. При тренуванні з настільного тенісу застосовуються наступні принципи:

- систематична робота;
- мотивація спортсменів;
- візуальні методи роботи;
- контроль здоров'я;
- індивідуальне навчання гравця;
- складання програми навчання;
- контроль роботи;
- освітні аспекти роботи.

Систематична робота. Принцип систематичної роботи приблизно однаковий і для гравця, і для тренера. Тренер зобов'язаний планувати роботу систематично і визначати головний аспект тренування, ґрунтуючись на рівні гри і здібностях тенісиста. Кожен новий елемент практики повинен бути безпосередньо пов'язаний з попередньо засвоєною технікою і є логічним продовженням вже досягнутих в області техніки і тактики навичок. Тренер повинен зв'язати окремі частини практики в єдине логічне ціле. Тому, на початку кожного тренування корисно повторювати вже засвоєний матеріал, виконуючи відповідні, вже відомі вправи. Таким чином, знання закріплюються, і встановлюється зв'язок між вже засвоєним матеріалом і тими вправами, які будуть виконуватися в якості логічного продовження тренування.

Зі сказаного вище можна зробити висновок, що тренер зобов'язаний спланувати програму навчання і продумати як загальний план, розрахований на тривалий період часу, так і детальну програму кожного тренування. При систематичній роботі з освоєння техніки настільного тенісу необхідна логічна послідовність у навчанні. Це відноситься не тільки до новачків, а й до спортсменів з досвідом. Тренер повинен спланувати процес навчання таким чином, щоб систематично переходити від простих вправ до більш складних. Завжди повинен бути логічний і прямий зв'язок між засвоєним матеріалом і тими вправами, які тільки належить виконати. Якщо говорити коротко, то спортсмен-початківець повинен спочатку оволодіти базовою технікою певних ударів, а наступним кроком йому належить зв'язати базові удари в єдине ціле і в той же час освоїти нові прийоми техніки. Після освоєння технічних і тактичних схем слід пов'язати між собою певні елементи техніки. Це можна зробити за допомогою систематизованих вправ, які, крім техніки, також розвивають певні тактичні навички. Надзвичайно важливо, щоб кожен новий крок планувався системно і був логічним продовженням процесу освоєння нових елементів техніки конкретним

спортсменом.

На початку ми встановили, що принцип систематичної роботи повинен поширюватися не тільки на тренера, а й на гравців. Тенісист зобов'язаний тренуватися систематично і виконувати завдання регулярно і з однаковим запалом. Неможливо в майбутньому досягти високих результатів, якщо не тренуватися подібним чином. Це, не виключає можливості випадкового успіху. Систематичні тренування є результатом позитивних звичок та навиків у гравця і можуть підвищити інтерес до занять настільним тенісом, а також позитивно вплинути на силу волі.

Впровадження принципу систематичних тренувань при заняттях настільним тенісом є, по-перше, заслугою тренера, який проводить правильний курс і вибудовує всі елементи практики в логічній послідовності, а, по-друге, заслугою самого гравця.

Мотивація спортсменів. Безліч чинників визначає результат зусиль гравця під час тренування і на змаганнях. Одним з таких визначальних чинників є мотивація. Тенісист, у якого хороша мотивація, буде тренуватися з повною фізичною і психологічною віддачею. Спортсмен викладається повністю тому, що він не сприймає завдання як нав'язану зобов'язаність, а бачить всю необхідність виконання цього завдання в контексті тренувань. Це також означає, що одним з основних завдань тренера є пояснення гравцем мети кожного завдання, що виконується на тренуваннях. Це допоможе спортсмену усвідомлено прийняти необхідність виконання заданих вправ.

При освоєнні нових завдань особливо важливо пояснити переваги виконання певних вправ. Тенісист зможе добре виконати вправи, тільки якщо йому було дано точні технічні інструкції, і якщо він зрозумів мету і те, наскільки необхідне і корисне виконання поставленого завдання. Тренеру немає необхідності перед початком виконання певних вправ кожен раз заново давати загальні вступні пояснення. При повторенні вправ тренер при необхідності повинен додатково пояснювати виконання завдань.

Мотивація гравця не може і не повинна обмежуватися тільки тренуваннями. Тренеру необхідно також брати до уваги мотивацію тенісиста за участю в змаганнях. Слід правильно визначити цілі. Тренер повинен ставити перед спортсменом досяжні завдання, які будуть відповідати можливостям гравця.

Говорячи про мотивацію, ми говоримо і про дії спортсмена. Це означає, що тренер весь час намагається стимулювати гравця самостійно продумувати свої тренування, активно брати участь в складанні програм і власними силами виявляти способи визначення

слабких місць і технічних помилок.

Візуальні принципи роботи. З психології добре відомо, що 90% інформації людина отримує завдяки зору, 5% – через слухові рецептори, і ще 5% через інші органи чуття. Цей факт має на увазі необхідність під час тренувань максимально застосовувати візуальні методи і відповідні технічні пристосування. При навчанні методам техніки і тактики корисно демонструвати навчальні фільми – переглядаючи записи певних ігор, гравець має можливість аналізувати техніку і тактику провідних гравців, а також, передивляючись запис своєї гри, може аналізувати власні помилки.

Тенісист може і повинен контролювати правильність виконання рухів. Спортсмен може під час гри дивитися в дзеркало і таким чином здійснювати контроль, або ж для контролю може виробляти рухи удару без м'яча. Не можна забувати про те, як важливо спостерігати і контролювати гру партнерів по тренуванню. Тренер знову і знову буде привертати увагу спортсмена до гри партнерів по тренуванню з метою демонстрації правильності виконання того чи іншого технічного елемента, або ж з метою показати помилку, яку не слід повторювати.

Те, наскільки принцип візуального методу корисний для тренувань навіть якщо самі спортсмени цього не усвідомлюють, може бути продемонстровано на прикладі того, що у гравців, які належать до одного клубу, однакова техніка гри. Зазвичай, спостерігаючи за грою кращих спортсменів цього клубу, інші несвідомо переймають їх техніку.

Контроль стану здоров'я. Тренер зобов'язаний контролювати і весь час спостерігати за здоров'ям тенісистів. Недостатньо лише регулярно відсилати спортсмена на огляд до спортивного лікаря, тренеру також необхідно багато чого передбачити заздалегідь. Наприклад, не слід занадто перевантажувати гравця; в програмі навчання необхідно передбачити поступове збільшення навантаження в відповідності до здібностей тенісиста. Необхідно уникати монотонних, занадто утомливих вправ, так як це може негативно позначитися на здоров'ї гравця. Вправи слід правильно дозувати. В обов'язки тренера входить контроль за зовнішніми умовами, в яких проходить тренування. У спортивному залі повинне бути ідеальне світло, а сам зал повинен добре провітрюватися і бути чистим; після тренування у тенісистів повинна бути можливість прийняти душ. Тренеру варто стежити за тим, щоби під час тренувань і на змаганнях спортсмени під час відпочинку не сиділи в мокрих від поту футболках, а кожен раз змінювали їх та надягали спортивні костюми. Також потрібно стежити, щоб мокрі від поту тенісисти не пили занадто багато холодних напоїв. Під час

змагань і підготовки до них тренер вибирає меню для спортсменів, а також бере на себе турботу за інші деталі та проблеми, що стосуються здоров'я гравців. Необхідно, щоб тенісист брав у всьому активну участь, контролював себе сам та уникав будь-яких потенційних небезпек для здоров'я, і тренер повинен його навчити цьому.

Індивідуальне навчання гравця. Якщо тренування певною мірою буде вибудоване відповідно до індивідуальних здібностей і потреб конкретного гравця, тим успішнішим воно буде. Тренер повинен знайти правильний шлях для того, щоб крок за кроком навчати цілу групу спортсменів, давати їм нові завдання і в той же час враховувати індивідуальні відмінності і координувати навчання конкретного гравця відповідно до його потреб та здібностей. Хоча в настільному тенісі практикується тренування цілої групи спортсменів, проте необхідно, щоб вибір методів тренування і вправ багато в чому залежав від індивідуальних здібностей і стилю гравця. Тренер повинен по можливості підібрати для конкретного гравця відповідні методи навчання, а також пояснити, як приймати правильні рішення в тих чи інших ситуаціях з тактики і техніки.

У настільному тенісі принцип індивідуального навчання гравця дуже важливий. Тренер повинен взяти до уваги індивідуальні характеристики і стиль гравця і не повинен відмовлятися від чого-небудь, тільки тому, що це не вписується в загальну концепцію. Система гри і тактика тренування повинні, по можливості, підбиратися індивідуально, а загальні принципи не слід сприймати як єдине правило.

Серед фахівців з настільного тенісу Арзютов Г., Барчукова Г., Ландик В., Мізін А., Радівой Худец, Ребрина А. часто постає питання, в якому саме віці має починатися формування індивідуального стилю гравця. Коли тренування повинно стати зорієнтоване на конкретного гравця? Очевидно, що індивідуальний характер тренування і навчання новачка буде відрізнятися від тренування досвідченого спортсмена або провідного гравця. Чим більше спортсмен має досвіду, тим більшою мірою будуть проявлятися індивідуальні характеристики. Принцип індивідуального підходу відбивається в самій організації тренування, що, в свою чергу, зобов'язує тренера підготувати відповідну програму навчання.

Складання програми навчання. По-перше, важливо підготувати загальний річний план. В цьому плані складається програма тренування техніки гри в школі настільного тенісу, в той час як для досвідчених спортсменів програма тренувань складається відповідно до тренувальних періодів протягом року. В рамках загальної програми має бути заплановане кожне конкретне тренування.

Неможливо скласти детальний план кожного тренування на тривалий період, так як це залежить і від реалізації глобальних планів, як от: наскільки завантажений графік навчання спортсмена, набрав чи не набрав він хорошу форму дуже швидко, чи не занадто багато він тренується і т.д. Робочий графік кожного тренування повинен містити детальний опис, тобто опис вправ, які слід виконати, а також їх послідовність, тривалість та інтенсивність. Чим досвідченіші гравці, для яких складається програма, тим більшою мірою ця програма повинна враховувати індивідуальні характеристики спортсменів.

При складанні програми необхідно ставити цілі тренування, враховуючи здатності тенісиста і його рівень гри. Спортсмену повинні бути відомі основні цілі програми тренувань.

Контроль роботи. У принципі контролю роботи є два аспекти, по-перше, здійснюється контроль із сторони тренера, а по-друге, здійснюється самоконтроль.

Контроль слід сприймати не лише як спостереження і оцінку гри тенісиста, а скоріше як загальне уявлення про рівень майстерності, яке може допомогти виправити помічені помилки. Тренер постійно здійснює контроль, він спостерігає і оцінює виконання вправ, рівень техніки і тактики, а також виправляє помилки і програму навчання відповідно до своїх спостережень. Правильне навчання техніці та індивідуальний підхід до навчання можливі лише при умові постійного контролю. Найкращий план тренувань без контролю – безкорисний, так як тільки при здійсненні контролю можна виправляти помилки гравця, коригувати застосування вправ, планувати навантаження і т.д.

Тренер повинен повідомляти спортсмену про результати контролю і про зроблені висновки, а також обговорювати з тенісистом всі проблеми які виникли також важливий і самоконтроль. Гравець повинен здійснювати самоконтроль у всьому: контролювати технічні та тактичні аспекти гри і свій стан, а так – обговорювати з тренером можливості поліпшення якості гри і виправлення помилок.

Освітні аспекти роботи. Тренер не повинен обмежуватися виключно тим, щоб розвивати в своїх студентів специфічні вміння з оволодіння технікою і тактикою настільного тенісу. Він також повинен позитивно впливати на своїх підопічних в освітньо-навчальному процесі. Тренеру не слід ігнорувати поведінку гравця під час гри. Спортсмен, який під час гри поводить себе нервово, заподіює собі шкоду, оскільки при цьому слабшає його концентрація. Обов'язок тренера – направляти тенісиста в потрібне русло.

Тренер, який дійсно піклується про успіхи своїх студентів під час тренувань та змагань з настільного тенісу, повинен переживати за

їхні успіхи в навчанні, а також брати до уваги інші фактори, які, на перший погляд, не мають нічого спільного з настільним тенісом.

Висновки.

Велику увагу під час навчання студентів вищого навчального закладу технічним елементам настільного тенісу слід приділяти грамотному формуванню уявлення про виконання технічного елемента, тобто чіткому роз'ясненню – треба виховати у студента уміння фіксуватися на продуктивному процесі своєї діяльності за допомогою педагогічних принципів якими керувався тренер при підготовці до проведення тренувального заняття. При цьому формується впевнене позитивне налаштування гравця, витісняються другорядні думки, свідомість звільняється від перешкод типу побоювання виконання елемента, страху суперника або майбутнього процесу боротьби, ходу гри. Уявне представлення виконання своїх дій, тобто виконання певних технічних елементів, спочатку відбувається фрагментарно, по фазах, але під час засвоєння вправи, що вивчається, виникає цілісне представлення його виконання. Отже, можна зробити висновок, що вже засвоєні знання за допомогою постійних тренувань, збудованих в логічній послідовності, зв'язуються з тільки що освоєними новими елементами техніки. Таким чином, набуті навички закріплюються, а нові засвоюються краще, що, безумовно, є позитивним ефектом та результатом плідної праці тренера.

Список використаних джерел:

1. Афтимичук О.Е. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О.Е. Афтимичук, З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 2 (35). – С. 28-38.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис [Учебное пособие для студентов] / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 188 с.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 137 с.
4. Виленский М.Я. Проблемы физического воспитания студентов и учащихся школ / М.Я. Виленский. – М., 1968. – 59 с.
5. Ландик В. И. Методология спортивной подготовки: настольный теннис / В. И. Ландик, Ю. Т. Похолончук, Г. Н. Арзютов. – Донецк : НОРД – ПРЕСС, 2005. – 612 с.
6. Оплетин А. А. Саморазвитие личности студентов вуза с помощью универсальной системы разминки на занятиях физической культурой : монография / А. А. Оплетин. – Пермь, 2012. – 190 с.

7. Ребрина А.А. Настільний теніс. Другий рік навчання : [метод. посібник] / А.А. Ребрина, Г.А. Коломоєць, В.В. Деревянко. – К. : Література ЛТД, 2010. – 144 с.
8. Ткачев А. Л. Сравнительная характеристика показателей относительной силы спортсменов, специализирующихся по настольному теннису и волейболу / А.Л. Ткачев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 1999. – № 7. – С. 21-22.
9. Физическая культура : [Учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Под ред. В.Д. Дашиноорбоева. – Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2007. – 229 с.
10. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Радивой Худец / [пер. с англ. Белозеров О.]. – М.: Виста спорт, 2009. – 2-е изд. исправл. – 272 с.

Отримано 28.04.17

УДК 796.011.1:37.035.6:378.172

Т.М. Бабич

ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ПАТРІОТИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглянуто питання значущості фізичної культури у житті студентів, розкрито загальну характеристику використання прикладних засобів фізичної культури у патріотичному вихованні молоді.

Висвітлено питання методики організаційно-методичних аспектів прикладної фізичної культури, її зміст з теоретичних і практичних аспектів, основні положення організації фізичного виховання у ВНЗ.

Стаття містить педагогічну модель формування патріотичного виховання молоді на освоєння відповідної прикладної спеціальності для забезпечення працездатності при виконанні функціональних обов'язків та підготовки студентської молоді до служби в ЗС України.

Ключові слова: прикладна фізична культура, патріотичне виховання, студенти, заняття, мотивація.