

Висновки. Протягом всього обстеженого вікового періоду створюються позитивні умови для розвитку швидкісно-силових здібностей.

Аналізуючи літературні джерела можна стверджувати, що основні процеси, які відбуваються в центральній нервовій системі, створюють сприятливі умови для розвитку моторики.

Список використаних джерел:

1. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич ; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – Т. 1. – 424 с.
3. Леськів А.Д. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку / А.Д. Леськів, А.Б. Дзюбановський. – Тернопіль : СМП «Астон», 2000. – 132 с.
4. Андрощук Н.В. Радість руху / Н.В. Андрощук, А.Б. Дзюбановський, А.Д. Леськів. – Тернопіль : СМП «Астон», 1999. – 114 с.

Considering the main age-specific peculiarities of the development of motor abilities of boys 11-14 years old, it should be noted that there are certain differences between the indicators of boys 11-12 years old and 13-14 years, which is explained by the approach to the period of puberty, and the non-compliance of certain children of passport age biological. Boys 11-12 years belong to the prepubertal period, which is characterized as a relatively «calm» age period, while boys 13-14 years are characterized by signs of puberty period, approaching the «violent» teenage period.

Key words: interests, inclinations, abilities, temperament, character, possibilities.

Отримано: 20.09.2017

УДК 613:796.386

О. О. Алексеев

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ЗАНЯТТЯХ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ

У статті показано вплив рухової активності на організм людини і формування здорового способу життя на заняттях настільним тенісом.

Ключові слова: гра, настільний теніс, сила, координація, спритність, витривалість, гнучкість, рухова активність, здоров'я, фізичне виховання.

В умовах складної соціально-економічної та духовної кризи, погіршення екологічної ситуації в Україні все більше занепокоєння викликає стан здоров'я та фізичної підготовленості молоді. Здоров'я населення і, перш за все, дітей та підлітків є основною цінністю багатства нації і держави.

Згідно з дослідженнями, проведеними Українським інститутом соціологічних досліджень ім. О. Яременка спільно з Дитячим

фондом ООН (ЮНІСЕФ), в умовах соціально-економічної нестабільності за останні 10-15 років у стані здоров'я українських дітей і підлітків сформувалися стійкі негативні тенденції: поширення факторів ризику, які погіршують здоров'я і розвиток, збільшення захворювань і зростання інвалідності [8] та ін. Експерти зазначають, що спосіб та умови життя є домінуючим чинником спостережуваного погіршення здоров'я дітей і підлітків.

Інтенсифікація навчального процесу та існуюча його організація, заснована на домінуванні навантажень, сприяє штучному скороченню обсягу довільної рухової активності учнів [4].

Відомо, настільний теніс є одним з найпопулярніших і масових видів спорту. Яким чином заняття настільним тенісом впливають на організм людини? Настільний теніс не тільки дозволяє розвивати і удосконалювати фізичні якості людини (рухливість, спритність, швидкість, координацію рухів і т.д.), але і допомагає формувати такі психофізіологічні властивості і якості, як стійкість уваги, оперативність мислення, об'єм і периферію зору, рухову пам'ять, просту і складну реакцію, реакцію на об'єкт, що рухається. Також настільний теніс має позитивний вплив на становлення психіки, допомагає формувати морально-вольові якості зміцнює дихальну, серцево-судинну і м'язову системи; знімає розумову втому [1].

На одностайну думку медиків і фахівців з фізичної культури і спорту лікувально-оздоровчі можливості настільного тенісу величезні. Гру в настільний теніс можна рекомендувати як доповнення до медичних методів лікування навіть хворим, які страждають на серцево-судинні захворювання – атеросклерозом і гіпертонічною хворобою (на першій стадії розвитку).

Люди середнього та похилого віку, граючи у настільний теніс, отримують відмінну фізичну розрядку, активно і емоційно відпочивають.

Ми говоримо про настільний теніс як про цілющий засіб, але в цьому лише одна з його переваг.

Багатогранність настільного тенісу, і такі його якості, як доступність, нескладне матеріальне забезпечення, відносно невелика технічна складність, підкреслюють його місце в арсеналі засобів боротьби за здоров'я і довголіття людини [6].

Настільний теніс в останні роки еволюціонував гігантськими кроками. Складні технічні елементи: топ-спін, блок (підставка), фліп (атакуюча скидка), різноманітність атакуючих і захисних дій – все це значно змінило настільний теніс, зробивши його надзвичайно виваженою і захоплюючою грою. Настільний теніс – один з ефективних засобів фізичного виховання, і формування здорового способу життя людини. Настільний теніс дозволяє зміцнювати здоров'я, гартувати організм, сприяє всебічному розвитку і прищепленню життєво важливих рухових навичок, залучення людини до систематичних занять фізичною культурою і спортом, активного відпочинку. Ця гра сприяє зміцненню здоров'я людей різного віку – літніх, і молодих. Вершиною занять настільним тенісом є змагання [9].

Настільний теніс широко використовується і в якості дієвого засобу оздоровчого характеру в будинках відпочинку, санаторіях

і лікувальних установах. Сучасний настільний теніс пропонує високі вимоги до функціональної діяльності організму. Більшість ігрових прийомів, так чи інакше, пов'язані з максимальним проявом швидкості, сили, спритності, координації [2].

У практиці часто трапляється, що рівень підготовленості спортсмена буває досить високий, а фактори зовнішнього середовища не дозволили йому показати високі результати. До таких факторів належать – клімат конкретної географічної місцевості і ступінь адаптації до цих умов (температура і вологість навколишнього середовища, атмосферний тиск). Стан спортивної споруди (їх покриття, освітленість, розміри, мікроклімат і т. д.); якість спортивного інвентарю та обладнання, захисних споруд; поведінку глядачів (фактор свого і чужого залу); соціально-психологічна атмосфера в місцях розміщення спортсменів; об'єктивність суддівства; тривалість переїздів, умови розміщення, харчування і відпочинку спортсменів. Тільки оцінивши вплив цих факторів на хід змагальної і тренувальної діяльності, можна скласти повне уявлення про рівень підготовленості спортсмена [5].

Застосування оздоровчих сил природи для фізичного виховання здійснюється за двома напрямками:

1. Вони використовують як необхідні умови організації фізкультурних занять. Заняття на чистому повітрі, в лісі, на березі водойми сприяють активізації біологічних процесів, що викликаються фізичними вправами, підвищують стійкість організму до температурних коливань, сонячної радіації, підвищують загальну працездатність організму, сповільнюють процеси втоми і т.д. А все це разом узятє посилює позитивний ефект впливу на людину фізичних вправ. Наприклад, біг на витривалість в умовах чистого лісового повітря сприяє підвищенню аеробних можливостей організму [6].
2. Оздоровчі сили природи використовуються як відносно самостійні засоби загартовування і оздоровлення організму. Цей шлях передбачає проведення систематичних загартовувань, таких як дозовани сонячні ванни, водні процедури, обливання, обтирання, купання в річках і водоймах, перебування в умовах середньогір'я. При тому, якщо не порушується межа адаптивних можливостей організму, тоді зміцнюється здоров'я і підвищується фізична працездатність. У свою чергу, загартована людина в стані систематично, без пропусків ефективно займатися фізичними вправами [3].

До гігієнічних факторів як засобів фізичного виховання відносяться: особиста і суспільна гігієна (чистота тіла, чистота місць занять, повітря, і т.д.); дотримання режиму сну (його порушення може начисто зняти позитивний ефект занять фізичними вправами і навіть зашкодити здоров'ю); дотримання режиму харчування, порушення якого також знижує результат фізичного виховання; дотримання режиму праці та відпочинку. Всі ці гігієнічні фактори, за умови їх грамотного використання, по-перше, саме по собі зміцнюють здоров'я тих хто займаються і збільшують їх загальну працездатність; по-друге, вони сприяють підвищенню ефективності занять фізичними вправами. Тому в принципі тільки комплексне

використання в процесі фізичного виховання всіх його засобів – фізичних вправ і праці, оздоровчих сил природи і дотримання гігієнічних умов – забезпечує повноцінний, стабільно позитивний результат. Недооцінка будь-якого засобу або окремої його складової може звести нанівець всі зусилля в справі фізичного виховання, або привести в кінцевому підсумку до негативних наслідків [7].

Режим харчування.

Професійні спортсмени досить педантичні в раціоні харчування і режимі дня, здорового способу життя і дієти. А в день змагань потрібно особливо уважно поставитися до прийому їжі. Велику кількість харчів безпосередньо перед змаганням не може собі дозволити жоден спортсмен, оскільки процес травлення може притупити реакцію і уповільнити рухи. Та й інтенсивні фізичні навантаження позначаються на процесі травлення негативно. Зазвичай спортсмени харчуються за три години до змагань [2].

Гравцям, які постійно проводять час в різних поїздках, беруть участь в міжнародних змаганнях у різних містах світу, ймовірно, знайома проблема незвичної їжі. Відомі випадки, коли гравці, споживши незвичну для їх організму їжу, потрапляли до лікарні з отруєннями, і через це затримувалися змагання. Тому багато гравців, особливо іноземні, прагнуть привезти їжу із собою, щоб застерегтися від таких несподіванок. Гравці ретельно стежать також і за кількістю вживаної води. Багато хто прагне не пити під час змагань, тому що це підсилює потовиділення і призводить до передчасної втоми [5].

Спортсмени завжди намагаються зробити так, щоб ніякі умови не з'явилися для них несподіванкою, тобто не відволікали їх від гри. Їжа спортсмена повинна містити підвищену кількість повноцінних легкоживаних білків, переважно тваринного походження з різних продуктів (м'ясо, риба, молоко, яйця) але при цьому з харчового раціону не виключаються рослинні білки [1].

В умовах занять спортом і високої фізичної активності відзначається підвищена потреба організму у вуглеводах. Чим вище рівень глікогену в організмі, тим пізніше настане стомлення під час тренування. Таким чином, фактори харчування вимагають до себе пильної уваги і при побудові навчально-тренувального процесу їх не можна вважати справою другорядною, навпаки, необхідно з їх допомогою правильно організувати раціон і режим харчування, розширювати функціональні можливості організму і домагатися високих спортивних результатів.

Список використаних джерел:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – 2-е изд., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с., ил. – (Азбука спорта).
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис : учебное пособие для студентов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М. : ТВТ Дивизион, 2008. – 188 с.
3. Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис : кн. для учащихся / М.-В.М. Богушас. – М. : Просвещение, 1987. – 128 с.: ил.

4. Ландик В.И. Методология спортивной подготовки: настольный теннис / В.И. Ландик, Ю.Т. Похолочук, Г.Н. Арзютов. – Донецк : Норд-Пресс, 2005. – 612 с.
5. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М. : Советский спорт, 2009. – 144 с.
6. Ормаи Л. Современный настольный теннис / Л. Ормаи ; предисл. Л.С. Макарова ; пер. с венг. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 175 с., ил.
7. Ребрина А.А. Настільний теніс. Другий рік навчання : метод. посіб. / А.А. Ребрина, Г.А. Коломоєць, В.В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 144 с.: іл.
8. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : [моногр.] / О.М. Балакірева, Т.В. Бондар, О.Р. Артюх та ін. ; наук. ред. О.М. Балакірева. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К. : К.І.С., 2011. – 172 с.
9. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец ; пер. с англ. О. Белозеров. – 2-е изд. исправл. – М. : Виста Спорт, 2009. – 272 с.: ил.

The article shows the influence of motor activity on the human body and the formation of a healthy lifestyle on table tennis lessons.

Key words: table tennis game, strength, coordination, agility, endurance, flexibility, motor activity, health, physical education.

Отримано: 8.09.2017

УДК 373.3.016:796

С. М. Бабюк

ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД У ФОРМУВАННІ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У статті проаналізовано проблему вибору оптимальних засобів впливу на молодших школярів з метою їхнього фізичного розвитку. Також обґрунтовано шляхи використання нетрадиційних технологій у формуванні інтересу до фізичної культури у молодших школярів.

Ключові слова: фізична культура, інтерес, нетрадиційні технології, молодші школярі.

Постановка проблеми. Діти молодшого шкільного віку характеризуються високою природною руховою активністю. Цей факт є передумовою створення перспектив для міцного включення фізичної культури в спосіб життя дітей. Одним із ефективних засобів, що створюють умови для формування у молодших школярів інтересу до фізичної культури, є використання нетрадиційних технологій.

Аналіз актуальних досліджень. Проблема вдосконалення системи фізичного виховання молодших школярів привертає увагу вчених. Тільки в останні роки розроблені методики фізичного виховання дітей означеного віку з направленістю на розвиток творчості, на розвиток рухових якостей та формування основних