

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Семенюк Вадим

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В даній доповіді висвітлені основні фактори, які впливають на фізичну підготовленість учнів основної школи з тенісу. Проаналізовано низку авторів з даного питання. Надані рекомендації щодо проведення тренувального процесу з настільного тенісу учнів основної школи.

Ключові слова: теніс, спорт, фізичні якості, процес, підготовленість.

Summary. Semeniuk V. Physical training of elementary school students using table tennis. In this report the main factors affecting the physical fitness of elementary school students for tennis are highlighted. A number of authors were analyzed on this issue. Recommendations are provided for conducting table tennis training for elementary school students.

Keywords: tennis, sport, physical qualities, process, preparedness.

Постановка проблеми. Важливим фактором успішності юних тенісистів є загальна фізична підготовленість. Її високий рівень зміцнює здоров'я, сприяє гармонійному розвитку організму і створює необхідну базу для досягнення високих результатів. Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри в настільний теніс, залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Отже, очевидною є значущість загальної фізичної підготовленості та актуальність вивчення даної теми.

Обговорення. Для всебічного фізичного розвитку тенісиста використовуються загально-розвиваючі вправи, спеціальні вправи і додаткові. Всі ці фізичні вправи включаються в заняття, в підготовчу його частину, з урахуванням стану здоров'я, індивідуальних якостей і стану фізичної і спортивно-технічної підготовленості на даний період. Під впливом вправ зміцнюється і розвивається мускулатура, поліпшується діяльність серцево-судинної, нервової та інших систем організму [1, 2, 3].

Рекомендації. Під час тренувань потрібно чергувати вправи загального фізичного та спеціального характеру. Співвідношення та кількість вправ мають бути різними залежно від вікової групи спортсменів, періоду підготовки і навіть від індивідуальних особливостей кожного з них. Слід пам'ятати, що для досягнення результатів у фізичному розвитку необхідне поступове підвищення обсягу та інтенсивності вправ.

Література

1. Бірук І.Д. Настільний теніс: навчально-методичний посібник. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.

2. Горошко Н.І. Фізичне виховання. Настільний теніс. Методичні вказівки до практичних і самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (Настільний теніс) для студентів усіх освітніх програм Університет. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 22 с.

3. Пензай С.А., Семенов А.А. Настільний теніс з методикою викладання. Навчальний посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 219 с.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ

Удич Ніна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
kseniayrtenko@gmail.com*

Анотація. Для протидії гіподинамії з'явився та активно розвивається новий вид фізичної культури – дитячий фітнес. Насамперед дитячий фітнес – це спортивна програма, розроблена з обов'язковим урахуванням особливостей фізичного розвитку, підготовленості залежно від віку дитини.

Ключові слова: дитячий фітнес, фізичний розвиток, фізична культура

Summary. Udych N. Application of children's fitness equipment in children's physical education. Fitness for children is a relatively new and rapidly developing activity for children to fight hypodynamia. Fitness for children is, first of all, a sports program developed with regard to physiological development and the age of a child.

Keywords: fitness for children; physical education; physical development.

Постановка проблеми. Сучасне підростаюче покоління обмежене у своїй природній руховій активності внаслідок низки умов життя міської сім'ї та особливостей шкільного навчального процесу. У сучасних дітей на перше місце виходить перспектива здобуття гарної освіти, до чого їх орієнтують із першого класу. У школярів знижується інтерес до рухової діяльності та, навпаки, підвищена зацікавленість до занять, що передбачають обмежену рухливість - спілкування та пошук інформації в мережі Інтернет, комп'ютерні ігри [1].

Обговорення. Дитячий фітнес пропонує цілий комплекс ігрових занять, що гармонійно поєднують у собі елементи хореографії, аеробіки, гімнастики та акробатики. Основна мета фітнесу для дітей – розвиток артистичності, координації, силових якостей, почуття ритму, гнучкості,