

Точність кидків м'яча в стрибку залежить на 68-72 % від дистанції, на 17-28 % від напрямку і на 3-13 % від способу кидка. Найбільшої результативності баскетболісти досягають при виконанні кидків з ближньої дистанції. Зі збільшенням відстані до кільця точність влучень зменшується. У дослідженнях деяких авторів доведено, що протидія з боку суперника сильно впливає на висоту стрибка при виконанні кидка в стрибку та його ефективність.

Інформація про ступінь реалізації гравцем своїх стрибкових можливостей дозволяє підвищити ефективність виконання технічних прийомів, структурно пов'язаних із проявом стрибучості.

Оскільки стрибучість визначається багатьма фахівцями як комплексна здатність людини проявляти зусилля максимальної складності в найкоротший проміжок часу, то головними критеріями, що визначають керуваність стрибка, є час відштовхування і додані при цьому сила, висота стрибка та його тривалість.

*Т. В. Шепеленко*

## **ВИХОВАННЯ САМОСТІЙНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ**

Важливою проблемою сучасного закладу вищої освіти є питання підготовки конкурентоспроможного спеціаліста, який володіє інформаційними технологіями, навичками самостійного отримання знань, здатний саморозвиватися, має високий рівень загальної культури і фізичного здоров'я.

Важливі навички самостійної діяльності можуть бути сформовані й у процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання». Освітній процес, побудований на основі активного, компетентного й особистісно орієнтованого підходу, може створити сприятливі умови для виховання у студентів самостійності на заняттях фізкультурно-оздоровчими заходами. Підвищення самостійності студентів на заняттях фізичною культурою сприяє формуванню засобів фізичного самовдосконалення, підтримці оптимального здоров'я, вихованню творчої і соціально-активної особистості.

Форми організації самостійної діяльності студентів включають до себе: вивчення навчальної, наукової і методичної літератури, матеріалів періодичних видань із застосуванням електронних засобів інформації; підготовку до теоретичних і практичних занять, контрольних заходів; написання науково-дослідних робіт; участь у наукових студентських конференціях; виконання фізичних вправ і рекреаційних заходів у режимі дня; заняття у спортивних секціях; масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи.

У навчальному плануванні на лекційні заняття з теорії і методики фізичного виховання не надається часу. У деяких випадках на практичних заняттях важко реалізувати цілі теоретичного і методичного розділів у повному обсязі, що у свою чергу відображується на якості знань, умінь і компетенцій студентів. Тому інформаційні технології мають далеко не останнє значення у фізичному вихованні студентів. Їхнє активне використання у навчальному процесі сприяє підвищенню інтересу і мотивації до навчання, є гарною підготовкою майбутнього фахівця до самостійної діяльності і самоосвіти. Впровадження у навчальний процес автоматизованих навчальних і контролюючих систем дозволить студенту самостійно вивчати дисципліну й одночасно контролювати рівень засвоєння матеріалу.

Для формування електронно-елективного курсу з дисципліни «Фізичне виховання» необхідно приділити увагу розробленню дидактичних матеріалів і методичних рекомендацій з їхнього використання у процесі самостійної роботи студентів і ввести такі розділи: теоретичний, методико-практичний, контрольний. Навчальні матеріали для студентів мають бути у вільному електронному доступі.

Впровадження у традиційний навчальний процес з фізичного виховання електронного елективного курсу сприятиме формуванню у студентів самостійності, навичок працювати з інформацією, ставити цілі, планувати роботу, моделювати й оцінювати результати своєї діяльності.

*А. М. Буц*

## **НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ВИД ЗАНЯТТЯ РЕКРЕАТИВНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ**

Фізична рекреація – це одна з форм організації самостійної діяльності студентів. Самостійні заняття рекреативної спрямованості є не додатковим навантаженням, а розвантаженням. Регулярні, правильно дозовані фізичні вправи розширюють функціональні й адаптаційні можливості систем організму. Фізична рекреація не має жорсткої регламентації за часом, тривалістю, місцем занять, складом тих, хто займається. Це найважливіший варіативний, нерегламентований вид рухової діяльності. Рекреативний ефект включає до себе такі аспекти: оздоровчий ефект (оптимізація функцій організму людини); освітній ефект (розширення рухових і пізнавальних здібностей); виховний ефект (формування позитивного відношення до необхідності ведення здорового способу життя). Фізкультурно-рекреативна діяльність – це процес організації рухової активності за особистою ініціативою.

Настільний теніс – захоплююча гра, навантаження якої цілком дозволяє використовувати даний вид спорту з оздоровчою спрямованістю.