

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.

Він вартий уваги, бо кожна людина може грати з інтенсивністю, яка відповідає її самопочуттю, фізичній і технічній підготовленості. Тому даний вид спорту широко застосовується у рекреативній діяльності.

Сучасне суспільство переживає епоху інформатизації, що пояснює необхідність все більш широкого використання інформаційних технологій в освіті. Тому вивчення матеріалів з методики занять настільним тенісом з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю (основи фізичної культури та рекреації, правила гри у настільний теніс, техніка безпеки, обладнання місць занять) студенти здійснюють самостійно за допомогою інформаційних технологій і під керівництвом тренера-викладача, що є підготовкою студентів до використання засобів настільного тенісу для оздоровлення і підвищення емоційного стану тих, хто займається. Серед засобів, які спрямовані на набуття навичок та умінь, – це безпосередні заняття фізичними вправами з елементами настільного тенісу у визначеній послідовності, використання тренажерних пристроїв, які беруть на себе функції навчання техніки рухів і контролю за діями того, хто займається.

У процесі занять розширюються межі самоосвіти, ерудиції, пізнання, широко використовуються змагання на рівні рекреаційного спорту.

У доповіді розглянуто методику ігор з елементами настільного тенісу рекреативного характеру («Командами», «Млин», «Не ігровою рукою», «Гра кистю», «З піднятою сіткою», «Сидячи на стільці»), які використовують для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості та станом здоров'я, незалежно від місця гри.

*В. А. Горчанюк*

## **КЕРУВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ ВОЛЕЙБОЛЬНИХ КОМАНД**

Змагання є невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу. Змагальна атмосфера спорту спонукає спортсменів до занять фізкультурною діяльністю, стимулює підвищувати свою майстерність, потребує фізичних і психологічних зусиль, дисциплінує новачків. Саме змагання стимулює популярність спорту.

Що стосується волейболу, гри з достатньо високими вимогами до володіння технічними прийомами, то змагання, а точніше непереможне прагнення до перемоги, будуть заважати підвищенню технічної майстерності. Але це не говорить про те, що треба відмовитися від змагань. Чи можливо подолати цю суперечність?

Слід всі змагання, починаючи з дитячих рухових ігор, проводити за відповідними правилами, які стимулювали б використання спеціальних волейбольних навичок, а саме для досягнення перемоги.