

7. Drez, D.Jr. The effect of the squat exercise on anterior-posterior knee translation in professional football players / Drez D.Jr. // Am. J. Sports. Med.– 1996.– V. 24(2).–P. 248-251.
8. Lust, K.R. The effects of 6-week training programs on throwing accuracy, proprioception, and core endurance in baseball / Lust K.R., Sandrey M.A., Bulger S.M. // Journal Sport Rehabil.– 2009.– V. 18(3).– P. 26.
9. Sven, F. The Effectiveness of supplementing a standard rehabilitation program with superimposed neuromuscular electrical stimulation after anterior cruciate ligament reconstruction: a prospective, randomized, single-blinded study / Sven F., Newell J., Minogue C. // Am Journal Sports Med.– 2011.– V. 22.– P. 301.

Супруненко М.В.

Київський національний університет культури і мистецтв

ІННОВАЦІЇ У ВИКЛАДАННІ СПОРТИВНИХ ІГОР З М'ЯЧЕМ І РАКЕТКОЮ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

У статті на основі аналізу літератури та результатів дослідження з'ясовуються окремі аспекти розвитку спортивних ігор з м'ячем і ракеткою серед студентської молоді, підіймається питання про скорочення навчальних годин з фізичного виховання в деяких ВНЗ України і створення на їх основі добровільних спортивних клубів для участі в студентських заняттях, що призводить до відмови від фізичної підготовки студентів та позначається на здоров'ї студентів, а потім і всього освітнього процесу в цілому. Розглядаються інноваційні підходи до роботи. Дані основні чинники, що забезпечують високі результати в спорті і масовій роботі.

Ключові слова : теніс, настільний теніс, бадмінтон, молодь, студенти.

Супруненко М.В. Інновації в преподаванні спортивних ігор з м'ячем і ракеткою для студентів. В статті на основі аналізу літератури і результатів дослідження вивчаються окремі аспекти розвитку спортивних ігор з м'ячем і ракеткою серед студентської молоді, піднімається питання про скорочення навчальних годин з фізичного виховання в деяких ВНЗ України і створення на їх основі добровільних спортивних клубів для участі в студентських заняттях, що призводить до відмови від фізичної підготовки студентів і позначається на здоров'ї студентів, а також і всього освітнього процесу в цілому. Розглядаються інноваційні підходи до роботи. Дані основні фактори, що забезпечують високі результати в спорті і масовій роботі.

Ключевые слова : теннис, настольный теннис, бадминтон, молодежь, студенты.

Suprunenko M.V. Innovations in teaching sports games with ball and missile for students. The article describes the main aspects of the literature and the results of the study studied the components of the work of tennis sections, table tennis, badminton for innovative teaching of students and improving the learning process. Restructuring of the system of physical education in the university according to the European Credit and Payroll System has led to a reduction of the training hours. The article raises the question of the reversion of the system of physical education in universities, the elimination of the departments of physical education in some universities in Ukraine and the creation on their basis of voluntary sports clubs for the employment of students in various sports. This innovation leads to negative consequences of attendance of sections and as a result to the refusal of physical training of students, which, in turn, affects the health of students, and then the entire educational process as a whole. The functioning of the system of physical education in the universities of Europe is analyzed. The main aspects of their organization in educational institutions are given. The article says that sectional work in universities depends on the availability of the material and technical (sports complex) educational institutions. Examples are given. Innovative work approaches are considered. The main factors that provide high results in sports and mass work are given. In the article ways of development of interest to employment by sports games at students are resulted. The practical and theoretical value of innovations is distinguished in sporting games with a ball and racket. Consider the need for active implementation of innovations in sports games with ball and racket to ensure high-quality educational process.

Key words: tennis, table tennis, badminton, youth, students.

Актуальність. На сьогоднішній день в Україні визначається зріст популярності масових ігор з м'ячем та ракеткою. Тенденції, які визначають їх розвиток, наступні: приналежність цих ігор до олімпійських видів спорту, збільшення впливу держави й телебачення на їх розвиток, зріст популярності й підвищення відвідування змагань, розширення тенісної географії, участь великих фірм і корпорацій у спонсорованні серії професійних та аматорських турнірів, а також удосконалення й будівництво спортивних баз і кортів, збільшення кількості секцій і клубів різних форм власності, зріст кількості штатних тренерів-викладачів і підвищення рівня їх кваліфікації, розвиток асоціацій тренерів.

Постановка проблеми. Інновації в проведенні тренувального процесу в іграх з м'ячем та ракеткою у ВНЗ.

Предмет дослідження. Тренувальний процес ігор з м'ячем та ракеткою у ВНЗ України та поза її межами.

Мета роботи – обґрунтувати необхідність впровадження інноваційних технологій та сучасних спортивних баз в навчальному процесі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Реструктуризація системи фізичного виховання у ВНЗ згідно з Європейською кредитно - модульною системою призвела до скорочення навчальних годин із фізичного виховання й переведення 60% часу на самостійні заняття студентів. Зараз всебічну роботу з розвитку фізичної культури і спорту здійснюють спортивні клуби ВНЗ та кафедри фізичного виховання. На сьогоднішній день доволі розповсюджена думка про те, що в Європі фізичне виховання у ВНЗ має факультативний характер. Це має місце, проте далеко не у всіх освітніх установах (приклад:

Працький технічний університет - фізичне виховання обов'язковий предмет). У значній кількості ВНЗ Європи фізичне виховання є обов'язковим предметом [4]. Провідні Європейські навчальні заклади мають велику кількість спортивних баз з різновидами спортивних занять (більш 40), де кожен студент (обов'язково привчений з дитинства ще в школі) займається обраним видом рухової активності та спорту, фізичне виховання входить у навчальні предмети.

Аналітичний конструктивний аналіз функціонування системи фізичного виховання у країнах Європи, дозволив з'ясувати основні аспекти її устрою в освітніх установах. Серед яких:

1. Широка пропаганда здорового способу життя та розуміння урядом важливості такого соціального фактору, як фізична культура і спорт.

2. Належна матеріальна база в освітніх установах для занять фізичною культурою і спортом. Практично всі школи мають свій стадіон, а також басейни, спортивні зали, тощо, що дозволяє всім учням та студентам займатись фізичною культурою і спортом не тільки в обов'язкових формах занять фізичним вихованням, але й у позанавчальний час.

3. Фахові можливості освітніх установ, що полягають у належному забезпеченні не тільки фахівцями фізичного виховання, але й кваліфікованими тренерами з різних видів спорту.

4. Наявність моральної й матеріальної мотивації: безкоштовні заняття, забезпеченість спортивною формою, безкоштовними обідами, транспортом, тощо.

5. Належне медичне забезпечення, що унеможливорює допуск хворих дітей та студентів до занять фізичною культурою і спортом і дозволяє оперативно корегувати їхній стан здоров'я. [4]

В українських ВНЗ багато студентів приділяють фізичному вихованню у кращому разі лише до 4-х годин на тиждень, займаючись тільки в межах обов'язкових навчальних занять із фізичного виховання. Оптимальним вважається руховий режим для студентів – 8-12 годин на тиждень, а для студенток – 6-10 годин. У зв'язку з цим важливим чинником оптимізації рухової активності є такі форми самостійних занять студентів, як тренування, ранкова гігієнічна гімнастика, змагання, щоденні прогулянки, походи вихідного дня тощо [1]. Самостійні заняття фізичними вправами студентами не здійснюються з декількох причин. Але головними з них є відсутність мотивації до занять, переконання в їх корисності та необхідності і складна економічна ситуація в країні, яка примушує студентів заробляти кошти в позаурочний час для забезпечення свого існування та навчання. Таким чином, вища школа виявилась не готовою до усвідомлення значення фізичної культури для формування здорової та всебічно розвиненої особистості студента [3].

Аналіз сучасних підходів до розвитку фізичної культури на Україні відзначає акцент на пріоритет рухової активності, здорового способу життя фактично у відриві від особистих якостей людини, не розглядаються і не враховуються ціннісні орієнтири особливості, формування її духовного здоров'я і духовної культури.

Досвід роботи зі студентами, що мають університетські спортивні бази такими як Київський національний університет будівництва і архітектури (КНУБА), в яких вивчають дисципліну «Фізичне виховання», свідчить, що найбільш раціональною формою організації навчальних і оздоровчих занять є розподіл першокурсників по групах із переважним використанням обраного виду спорту або оздоровчої рухової активності для студентів з обмеженим здоров'ям (спеціальні медичні групи). У Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна діють три спортивні клуби: тенісний клуб «Унікорт», спортивний клуб «Уніфект», футбольний клуб «Універ-локо», які спільно з кафедрою фізичного виховання та спорту здійснюють навчально-виховну, методичну, наукову, спортивну та фізкультурно-оздоровчу діяльність. У Національному юридичному університеті імені Ярослава Мудрого, постійно приділяється увага покращенню здоров'я та фізичного стану студентства. В Університеті працюють 6 спортивних клубів: шаховий спортивний клуб, волейбольний спортивний клуб, плавальний-спортивний клуб, клуб спортивних видів боротьби, клуб боксу та кікбоксингу, спортивний клуб вільної та греко-римської боротьби. Крім клубів в Університеті працюють секції спортивного вдосконалення та спортивно-оздоровчі секції як для студентів, так і для викладачів: із бадмінтону, спортивної аеробіки та черлідінгу, баскетболу, бриджу, волейболу, плавання, легкої атлетики, гандболу, футболу, атлетичної та оздоровчої гімнастики. У цих секціях займаються понад 1000 студентів та понад 250 викладачів. Студенти Університету беруть участь у спортивних змаганнях різного рівня – чемпіонатах та кубках світу, різних міжнародних змаганнях, чемпіонатах і кубках України та інших змаганнях [5].

Як свідчать результати спеціальних досліджень, студенти, які займаються таким чином, мають, як правило, високі оцінки по заліковим тестуванням із дисципліни «Фізичне виховання», загальною академічною успішністю, легше адаптуються до нових соціально-побутових умов студентської життєдіяльності [2].

Результати дослідження. Для успішної участі та виступу студентів університету з різного виду студентських змагань і фестивалів, слід керівництву ВНЗ створювати належні умови для проходження та проведення навчально-тренувального процесу, необхідне методичне й матеріально-технічне забезпечення роботи спортивних секцій та клубів. Це одна з умов створення позитивної мотивації до занять у студентів.

Технологічне забезпечення передбачає, що процес фізичного виховання повинен гарантувати досягнення поставлених цілей. У даному разі, для забезпечення якісного освітнього процесу необхідне активне впровадження системи інноваційних заходів. Цьому, як правило, передують нові галузеві ідеї, наукові відкриття та результати наукових досліджень. За умови обмеженої кількості програмних годин фізичного виховання у ВНЗ, впровадження прогресивних розробок у роботу зі студентами залишається єдиною можливістю досягнути ефективності фізкультурної освіти. Такі інновації мають носити перманентний характер, що забезпечує накопичення наукового матеріалу з урахуванням тих постійних змін, які відбуваються у розробці новітніх прогресивних методик, що втілюються у фізкультурно-оздоровчій діяльності [7].

Слід відмітити, що незадовільний економічний стан в країні змушує керівництво ВНЗ частково здавати в оренду спортивні бази, створювати абонементні групи, продавати спортивні майданчики. Усе це не надає можливості кожному студенту займатися обраним видом спорту в зручний для нього час. Тому і відвідування секцій погане. Моя секція з

настільного тенісу працює до 21 години, тому і приходять студенти о 20 годині після того, як відпрацювали на допоміжній роботі, щоб мати можливість до існування.

Внаслідок того що останнім часом в Україні теніс являється одним із найпопулярніших видів спорту, будуються нові спортивні споруди, що мають відкриті й закриті тенісні корти. Зростаюча інфраструктура туризму й відпочинку також дозволяє студентам залучитися до цього виду спорту. Більшість керівників ВНЗ та чиновників із Міністерства освіти вважають, що елітні види спорту ні до чого студентам. Тому і продають, здають в оренду, чи зовсім пустують тенісні корти у ВНЗ. На Олімпійських іграх теніс є, а от у студентських українських олімпіадах він відсутній, тому що все переведено на гроші. У США та інших розвинувтих країнах теніс входить до програми середніх та ВНЗ. Слід позитивно відмітити що, секції з тенісу працюють в НТУ КПІ, в НАУКМА, КНЛУ та ін. У Києві тенісні корти знаходяться на території ряду шкіл та ВНЗ, але не використовуються за призначенням.

Спорт для Всіх студентів, а не для деякої обраної кількості.

Можна навести основні чинники, які забезпечують високі результати в спортивно-масовій роботі:

- спрямованість студентів на високі спортивні результати;
- досконалість методики тренування;
- добре налагоджену систему змагань;
- кваліфікацію викладача-тренера та його особисті якості;
- сучасне медичне забезпечення;
- сучасна спортивна база,
- матеріальне забезпечення процесу спортивно-оздоровчого тренування;
- інформаційне забезпечення;
- система морального стимулювання;
- ряд інших факторів, які не мають вирішального значення [8].

Аналіз науково-методичної літератури, що включає до себе думки більшості провідних фахівців із спортивним ігор з м'ячем і ракеткою, свідчить про постійний їх розвиток. Вони стають все більш складними з техніки та динаміки темпу гри. Швидкість, з якої ведеться поєдинок, стрімко зростає за рахунок швидкості розіграшу м'яча або волана, у зв'язку з чим, завершення атаки двома-трьома ударами стає тенденцією для більшої частини атакуючих гравців найвищого рангу. Техніка провідних гравців світу стає все більш раціональною та варіативною.

Діяльності представників індивідуально-ігрових видів спорту притаманні рухливість, координаційно-технічна складність, швидкість, вибуховий характер зусиль, точність, великий діапазон атакуючих і контратакуючих ударів, здійснюваних по всій ширині і глибині ігрового простору, що обумовлює постійне зростання вимог до підготовленості спортсменів. Рівень підготовленості визначається в ході аналізу ігрової діяльності.

Для розвитку інтересу до занять спортивними іграми використовують наступні способи:

1. Навчання, в яких захоплює: новизна навчального матеріалу; використання яскравих прикладів і фактів в процесі подання нового матеріалу, історизм, показ практичного застосування знань у зв'язку з життєвими планами й орієнтаціями студентів тощо.
2. Використання нових і нетрадиційних форм навчання: проблемне навчання; евристичне навчання; навчання з комп'ютерною підтримкою; застосування мультимедіа – систем; використання інтерактивних комп'ютерних засобів тощо.
3. Взаємонавчання: рецензування рухових дій товаришів на тренуваннях; допомога слабшим студентам тощо.
4. Участь у дискусіях і обговореннях: відстоювання власної думки; постановка запитань до своїх товаришів і викладачів-тренерів; аналіз особистих пізнавальних і практичних дій тощо.

Поява нових технологій в створенні сучасного інноваційного інвентарю в спортивних іграх з м'ячем та ракеткою дозволяє підвищувати рівень гри і професіоналізм гравців. У цій сукупності теніс, настільний теніс, бадмінтон продовжують свою еволюцію.

Багатощарові ракетки, спеціальні столи і перевірені м'ячі. Ракетки покриті звичайним наждачним папером(потрібно слідкувати за польотом м'яча).

Для підвищення уваги за половиною суперника придуманий спосіб - це так звані „навчальні окуляри”. Беруться окуляри з простим склом або оправа без скла і нижня половина зафарбовується (заклеюється). У таких окулярах свою половину практично не видно і прораховувати траєкторію й напрямок м'яча доводиться по діям супротивника. У підсумку в гри маємо трохи більший, ніж зазвичай, запас часу для удару у відповідь.

У сучасному бадмінтоні гравці, які вважають за краще атакуючу та швидкісну гру, мають величезну перевагу. Необхідно створити новий стиль гри, в якому захист гравця стане його атакою.

Нові технології у створенні ракеток дозволяють призводити покращений контроль волана, збільшити швидкість удару під час прийому смеха суперника і виконувати удари максимально точно й акуратно. Це забезпечує можливість перехопити ініціативу в розіграші і самому почати атаку. Не кожен удар обробляється центральною частиною струнної поверхні. Сучасна ракетка збереже й компенсує енергію удару за рахунок еластичності матеріалу обода (CS CARBON NANOTUBE), що дозволить виконувати навіть неточні удари максимально акуратно. З метою економії було запропоновано замінити (традиційно використовується на турнірах) пір'яний волан на більш доступний пластиковий.

Для самостійної роботи та навчання для студентів були створені пакети візуального супроводу, що містять уроки дистанційного навчання із тенісу, настільного тенісу та бадмінтону (<https://vk.com/videos383178408>).

Висновки. На даний час в українському суспільстві існує соціальне замовлення на всебічно розвинутою особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідні знання з фізичної культури та фізичної підготовленості, спроможного до фізичного вдосконалення, щоб відповідати вимогам освітньої кваліфікаційної характеристики. А тому, одне із завдань, що стоїть перед студентами ВНЗ, які отримують рівень вищої освіти – бакалавр є формування системи знань з фізичної

культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному фізичному вихованні. Останнім часом багато молодих людей мають захворювання. Це зазначено також і в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, бо напружена розумова робота у ВНЗ та вдома та інші види діяльності можуть спричинити перевантаження організму. До того ж, молодь дуже часто проводить дозвілля сидячи: перед комп'ютером, телевізором, на концерті, з книгою. І хоч такий відпочинок корисний, однак молода людина веде малорухомий спосіб життя. А це негативно впливає на фізичний розвиток та здоров'я особистості. Тому такими важливими в наш час є фізкультура і спорт, які дають можливість зміцнювати здоров'я, позитивно впливати на весь організм і вдосконалювати фізичні якості.

Завдання методики навчання спортивним іграм з м'ячем і ракеткою полягають в наступному:

- культивувати всебічний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я студентів; сприяти розвитку швидкості, координаційних і швидко-силових якостей, гнучкості, ігрового мислення;
- навчати основам техніки і тактики гри, різним видам переміщень і стійок; навчати подачам і прийомам подач; навчати різновидам ударів; тактичним діям у нападі та захисті в парній і одиночній грі;
- сприяти виникненню стійкого інтересу до спортивних ігор з м'ячем і ракеткою;
- навчати правилам гри і суддівства; формувати у студентів потреби до здорового образу життя.

Теоретична значимість інновацій в спортивних іграх з м'ячем і ракеткою полягає у внесенні нового вкладу в теорію і методику спортивних ігор, вони сприяють розширенню наших уявлень про організацію процесу технічної підготовки, закономірності формування і вдосконалення рухових дій.

Практичним значенням інновацій в спортивних іграх є ефективні програми та розробки методичних рекомендацій щодо використання засобів технічної спрямованості у спортивно-оздоровчих секціях, що дозволяє більш цілеспрямовано і ефективно управляти тренувальним процесом в проведенні занять зі спортивних ігор з м'ячем і ракеткою.

Роки перебування у ВНЗ є важливим етапом формування особистості майбутнього спеціаліста, громадянина держави. В цьому віці завершується фізичний розвиток організму, завершується формування вегетативних функцій та досягається високий рівень їх взаємодії. Тому цей вік - найсприятливіший для активних занять фізичною культурою та різними видами спорту. Головним завданням вищої школи є формування фахівця, який, окрім професійних знань та умінь має всебічний фізичний розвиток та звичку до ведення здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень. Оптимізація учбового процесу в роботі секцій з тенісу, настільного тенісу та бадмінтону.

Література

1. Тарасенко І.Р. Формирование социально-духовных ценностей средствами физической культуры в процессе профессиональной подготовки студенческой молодежи: дис. канд. пед. наук: 13.00.08 / Ивета Рудольфовна Тарасенко. – Ставрополь, 2005. – 187 с.
2. Ільницька Г.С., Кривенцова І.В., Антонов О.В., Рєпко О.О. Аналіз формування мотивації до занять фізичним вихованням у позааудиторній роботі студентів вищих навчальних закладів. / под ред. Р.Т. Раевский Физическое совершенствование студенческой молодежи: стратегия и инновационные технологии.
3. Зеніна І.В. Зміни показників фізичної підготовленості студентів перших курсів на заняттях з фізичної культури. / Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць, Харків, 2017, С.193-196
4. Корягін В. М., Блавт О. З. Система фізичного виховання в освітніх установах: європейський досвід. / Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць, Харків, 2017, С. 197-200
5. Савченко К.М., Бондар А.С. Особливості організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.// Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць, Харків, 2017, Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць, Харків, 2017, С. 270-274
6. Бондар А. С. Організація діяльності спортивних клубів вищих навчальних закладів / Бондар А. С., Кондращенко С. М., Савченко К. М. // Збірка матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання: теорія і практика» (7-8 квітня 2016 року). – Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2016. – С. 20-26
7. Безребельна О. П., Цьовх Л. П. Фізкультурно-оздоровча освіта студентів внз у ракурсі новітніх технологій // Збірка матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання: теорія і практика» (7-8 квітня 2016 року). – Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2016. – С. 23-25
8. Раевский Р.Т., Петелкаки В.Ф. Инновационные подходы к интегсации спортивной подготовки студентов // Научная монография под ред. Р.Т. Раевского по материалам Международного симпозиума 16-17 сентября 2010 г. Одесса 2010г. С.87-92
9. Спорт в жизни британских студентов. Режим доступа: <http://izvaganov.ru/sport-v-zhizni-britanskix-studentov.html>.
10. EACEA/Eurydice, 2012a. Recommended annual taught time in full-time compulsory education in Europe, 2011/12. Brussels: Eurydice.
11. Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G. and De Bourdeaudhuij, I. (2011). Toward the development of a pedagogical model for health-based physical education. *Quest*, 63(3)
12. Smolianov, P., Zakus, D., Gallo, J. Sport Development in the United States High Performance and Mass Participation, (2015) Routledge