

ВПЛИВ ЗАСОБІВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ІНКЛЮЗИВНИХ КЛАСІВ

Ганна ГУК, Ростислав МОРОЗ, Уляна ЦАР

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Важливим завданням фізичного виховання сьогодення є зміцнення здоров'я школярів, позитивний вплив на розвиток фізичних якостей та врахування індивідуальних особливостей кожної дитини [1, 4].

Мета – обґрунтувати можливість застосування засобів настільного тенісу для розвитку фізичних якостей школярів інклюзивних класів.

Методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури.

Результати. Фізичне виховання в інклюзивному класі – це процес, який охоплює всіх учнів, враховуючи їхні індивідуальні особливості й потреби. Важливо підібрати такі засоби фізичної культури, які були б безпечними й ефективними для всіх дітей у класі. Одним із таких варіантів є засоби настільного тенісу як гри [2, 3, 4].

Засоби настільного тенісу – це універсальні вправи, які можна використовувати найрізноманітнішим шляхом. Вправи складаються з різних елементів, кожен з яких впливає на розвиток основних фізичних якостей школяра [2, 3]. Для прикладу, це вправи зі спеціальними ракетками з настільного тенісу різного виду, м'ячами різного кольору, загальнорозвивальні вправи без ракеток і м'ячів, які забезпечують засвоєння правильної стійки тенісиста, вправи з обмеженням простору та ін.

Використання засобів настільного тенісу допомагає розвивати всі фізичні якості:

- швидкість – швидко реагувати на рухи та приймати правильне рішення;
- спритність – відпрацьовувати точність рухів під час виконання різних елементів;
- координаційні здібності – допомагають вивчати й засвоювати нові рухи;
- витривалість – це вміння долати втому у процесі гри в настільний теніс;
- гнучкість – забезпечує пластичність під час виконання тих чи інших вправ у грі.

Окрім того, гра в настільний теніс сприяє розвитку когнітивних функцій, таких як концентрація, увага, пам'ять і стратегічне мислення [1, 2].

Висновки. На основі аналізу наукових досліджень із тематики настільного тенісу ми зробили висновок, що застосування засобів настільного тенісу в інклюзивних класах сприяє зміцненню здоров'я та розвитку фізичних якостей, що позитивно впливає на всебічний розвиток школярів інклюзивних класів.

Ключові слова: фізичне виховання, фізичні якості, засоби настільного тенісу, інклюзивні класи.

Список використаних джерел

1. Г. І. Гук, В. В. Пестерніков, В. І. Левків, В. І. Рихаль, В. І. Дідух. Настільний теніс у рекреаційно-оздоровчій діяльності учнів закладів загальної середньої освіти. Молодий вчений. Науково-практична конференція м. Чернівці, 28–29 жовтня 2022. С. 92–95.
2. Іванна БОДНАР, Андрій ОКОПНИЙ, Ганна ГУК. Засоби настільного тенісу у фізичному вихованні дітей з особливими освітніми потребами в закладах освіти. МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ. 2022. Т. 3. С. 44–45.

3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи: варіативний модуль „Настільний теніс” / Ю. С. Козій, А. М. Окопний, І. Х. Турчик, В. В. Дерев’янка // Фізична культура в школі: метод. посіб. 5–9 класи; за заг. ред. С. М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2009. – С. 77–84.

4. Приступа Є. Н. Інклюзивне фізичне виховання школярів 1–3 груп здоров’я / Приступа Є. Н., Петришин Ю. В., Боднар І. Р. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 62–67.