

нові, раніше невідомі суб'єкту знання чи способи дії. Адже, впровадження методів проблемного навчання курсів «Основи здоров'я» та «Здоров'я, безпека, добробут» дозволяє сформувати в учнів свідоме ставлення до свого здоров'я, оволодіти навичками здорового способу життя та безпечної для здоров'я поведінки. Найвідповідальнішим етапом у проблемно-розвиваючому навчанні є створення проблемної ситуації, яка повинна бути методично правильною.

Для досягнення цілей навчання, досить важливою педагогічною умовою на оздоровчо-розвивальній основі при створенні проблемних ситуацій на уроках «Основи здоров'я» та «Здоров'я, безпека, добробут» є залучення всіх можливих методів, прийомів і засобів наочності. Такі уроки володіють надзвичайно потужною силою впливу на емоційний світ учня, його підсвідомі процеси [2].

Таким чином, використання під час навчання курсів «Основи здоров'я» та «Здоров'я, безпека, добробут» ігрових методів, елементів тренінгу, ребусів, хмаринок слів, створення проєктів, метою яких є формування в учнів свідомого ставлення до свого життя та здоров'я, формування здоров'язберігаючих компетентностей, розвивають пізнавально-навчальну діяльність, формують в них почуття відповідальності за власне здоров'я, виховують бажання вести здоровий спосіб життя.

Список використаних джерел

1. Барабаш О. Ідеї розвивального навчання у педагогічній теорії та практиці. *Постметодика*. 2012. № 2. С. 31–35.

2. Бутенко В. Г., Павлушенко Н. М., Білер О. С. Педагогічні умови створення проблемних ситуацій на уроках «Основи здоров'я» в початковій школі. *Актуальні питання природничо-математичної освіти*. 2018. Вип. 2(12). С. 12–19.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Дереза Владислав Вікторович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент **Квак О. В.**

Сучасні тенденції у розвитку вищих досягнень у спорті вимагають постійного і систематичного вдосконалення науково-теоретичних та технологічних основ багаторічної спортивної підготовки. Основними чинниками, які сприяють швидкому розвитку систем багаторічної

підготовки тенісистів, є глобалізація ролі спорту у світовій та національній фізичній культурі, підвищення професіоналізму тренерів та фахівців, інтеграція олімпійського та професійного спорту, зростання конкуренції та пошук нових шляхів підвищення спортивної майстерності. Настільний теніс вимагає від гравців високої швидкості реакції, швидкої обробки інформації та прийняття рішень, що покладає важливі вимоги до техніко-тактичної підготовки та управління тренувальним процесом [1; 2].

У спортивній підготовці з настільного тенісу враховуються характерні особливості цього виду спорту. Особливості спортивної підготовки включають:

- комплектування груп спортивної підготовки та планування тренувальних занять здійснюються з урахуванням різниці в розвитку за віком та статтю; програми тренувань та навантажень враховують фізіологічні особливості та потреби спортсменів залежно від їх статі та віку;

- підготовка з настільного тенісу проводиться з обов'язковим дотриманням заходів безпеки та з метою збереження здоров'я учасників; безпека та охорона здоров'я вважаються пріоритетними при організації тренувань та участі у змаганнях;

- специфіка спортивної підготовки з настільного тенісу враховується при складанні планів тренувань на різних етапах розвитку спортсменів, починаючи зі спортивної спеціалізації;

- при складанні планів фізкультурних та спортивних заходів також враховується специфіка настільного тенісу для забезпечення належного розвитку спортсменів.

Ці принципи спортивної підготовки допомагають забезпечити ефективний та безпечний розвиток спортсменів у галузі настільного тенісу.

Основні завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки гравця у настільний теніс включають:

- всебічний гармонійний фізичний розвиток – основна мета полягає в удосконаленні загальних фізичних якостей, таких як швидкість, спритність, витривалість, гнучкість та інші, що необхідні для успішного виконання рухів у грі;

- досконале володіння технікою гри – гравцю необхідно освоїти та вдосконалити технічні аспекти гри, такі як удари, оберти, позиціонування на корті та інші технічні елементи;

- творче опрацювання і практичне втілення тактичних завдань – гравець повинен розвивати свої тактичні навички, уміння приймати рішення та адаптувати свою гру до стратегії супротивника;

- виховання і вдосконалення спеціальних фізичних якостей – розвиток конкретних фізичних якостей, таких як швидкість реакції, координація рухів, сила удару та інші, які є ключовими для успішного виступу у настільному тенісі.

Для досягнення цих завдань використовуються вправи та комплекси, які враховують особливості ігрових дій у настільному тенісі, такі як комплексність фізичних якостей, змінна інтенсивність зусиль, вольовий характер дій, тривалість ігрових фраз та залежність ігрових дій від ситуації [2].

Настільний теніс є складно-координованою діяльністю, де гравець стикається з великою кількістю варіативних ситуацій та обмеженим часом для реагування, що робить цю гру непередбачуваною. Гравці постійно розв'язують складні техніко-тактичні завдання протягом ігрового процесу. Підготовка сучасних тенісистів є довгостроковим психолого-педагогічним процесом, який вимагає значних зусиль.

Управління тренуванням досягає максимального ефекту за мінімальних затрат часу, коштів і енергії. Це можливо лише за умови точного знання індивідуальних особливостей кожного спортсмена, його фізичного та психічного стану, а також врахування характеру тренувальних навантажень. Спортивна підготовка тенісистів включає такі компоненти: фізичний, технічний, тактичний і психологічний.

Список використаних джерел

1. Мітова О. О., Полякова А. В. Основні поняття та термінологія настільного тенісу. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ, 2014.
2. Пензай С. А., Семенов А. А. Настільний теніс з методикою викладання : навч. посіб. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 219 с.

ДОСВІД ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ

Дрофич Дмитро Федорович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор **Корносенко О. К.**

Термін «діти з розладами аутичного спектру» описує дітей, які страждають на аутизм або інші порушення спектру аутизму (Autism Spectrum Disorders, ASD), зокрема нейророзвиткові розлади, що впливають на спосіб сприйняття інформації, соціальну взаємодію, комунікацію та поведінку. Ця категорія осіб можуть мати різні рівні важкості симптомів та функціональний рівень. Деякі діти можуть мати серйозні труднощі зі спілкуванням і соціальною взаємодією, тоді як інші можуть мати високий інтелект, але виявляють особливості у сприйнятті навколишнього світу [2].

Відповідно, для дітей з розладами аутичного спектру важливо забезпечити індивідуалізовану підтримку та розвиток, враховувати їхні