

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

потреби, сильні сторони та можливості. Основна ціль тренувань полягає в реалізації кінезофілії.

Організм людини, його психічні особливості – це універсальний інструмент, що володіє значними адаптаційними можливостями й може пристосовуватись за короткий період до будь яких умов чи навантажень. Діти з затримкою розвитку мають такі ж характеристики як й нормотипові.

Власний довід фізичної підготовки дітей з розладами аутичного спектру доводить, що ці діти мають такі ж потреби у фізичних вправах, а інколи й більше, ніж звичайні, утім сприйняття матеріалу має певні складнощі – вони з важкістю зчитують інформацію, яку доносить тренер. В цьому і полягає складність викладання. Це потребує адаптації стандартних методів навчання до вимог роботи з дітьми зі спеціальними потребами.

Методом аналізу літературних джерел [1-3] та досвіду тренерської діяльності нами виявлено, що значного зрушення у стані фізичної підготовленості фізичного розвитку, не досягається. Прогрес може бути досягнуто в кількості присідань за одне тренування, або кількість стрибків що збільшується в межах десяти. Зокрема, варто зазначити, що оволодіння технікою стрибків дітям до 6 років, вдається не легко, також з важкістю вдаються підйоми снарядів, ці вправи викликають великий спектр адаптацій. Основним результатом занять силової спрямованості є підвищення загальної витривалості, працездатності та посилення метаболізму.

З-поміж гендерних особливостей варто відзначити те, що дівчата є більш витривалими, але результати також залежать від рівня сприйняття інформації і попередньою роботи з дитиною [1]. У хлопців спостерігається менша витривалість і гнучкість, але адаптація до навантаження дещо більша, що пояснюється типовим біологічним розвитком їх організму. Отже, для отримання тих же результатів, дівчата повинні отримувати більше навантаження.

Важливу роль мають виховні бесіди з батьками дітей. У ході дослідження нами виявлено, що підготовка дітей проходить легше, якщо їхні батьки у минулому мали досвід спортивної діяльності.

Також з'ясовано, що після того як діти пройшли адаптаційний період тренувань доречно перейти до занять більш вузького спрямування. Методом педагогічного спостереження нами виявлено, що діти з затримкою розвитку важко сприймають ігрові види спорту, оскільки вони потребують високого рівня спритності. Під час проведення ігор у швидкому темпі, рухи стають хаотичними, а інколи діти впадають в істерику. Тому ми прийшли до висновку, що найбільш ефективними для них є індивідуальні види спорту, а саме гирьовий спорт, зокрема ривок гирі з довільною зміною рук.

Під час занять з гирями діти чітко розуміють скільки раз потрібно виконати завдання, техніку виконання при правильному навчанні. Не

велика кількість підходів і відсутність шуму сприяє тренувальному процесу. Позитивною умовою фізичного вдосконалення дитини є можливість працювати в команді, особливо в тандемі «батьки-дитина».

Список використаних джерел

1. Антонова Д. І. Формування емоційної прихильності дитини з аутизмом до матері в процесі холдинг-терапії. *Дефектологія*. 2010. №2. С. 3–14.
2. Аршатська О. С. Психологічна допомога дитині раннього віку при формуванні дитячого аутизму. *Дефектологія*. 2009. №2.
3. Баенська О. Р. Особливості раннього афективного розвитку аутичної дитини у віці від 0 до 1,5 років. *Альманах ІКП РАО*. 2001. №3. С. 38–56.

ВИКЛИКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ЗАДОВОЛЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПОТРЕБ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Жара Ганна Іванівна,

*доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри біологічних основ
фізичного виховання, здоров'я і спорту*

Довбиш Сергій Сергійович,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*

Потреба українців у відпочинку і відновленні, особливо у воєнний час, набуває усе більшої критичної актуалізації. Особливо гостро ця потреба відчувається військовими, які боронять нашу країну, і ветеранами, які завершили службу у Збройних силах України, оскільки вони тривалий час виконують бойові завдання у надзвичайно стресових і важких умовах, мають значні втрати у фізичному, ментальному і соціальному здоров'ї. Одним із способів такого відновлення, а також профілактики дезадаптаційних явищ є залучення до рекреаційно-оздоровчої діяльності як загальної норми проведення дозвілля.

Мета статті – проаналізувати та узагальнити наявні рекреаційні потреби військовослужбовців та ветеранів війни, а також виклики, які постають перед сферою рекреаційних послуг в умовах воєнного стану.

Серед загальних рекреаційних потреб людини А. Гакман [2] наводить такі: соціальні, матеріальні, потреби у визнанні, у спілкуванні, у діяльності, біологічні потреби у відновленні фізичного стану, духовні потреби у самовираженні, прояві естетичних та інтелектуальних здібностей [2, с. 35]. Для ветеранів усі ці потреби є не тільки актуальними, але й більш відчутними з огляду на необхідність реадaptaції і реінтеграції в суспільство. Тому сфера організації рекреаційних послуг зміщує свою орієнтацію саме на задоволення таких потреб.