

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.