

Леонов Є. С.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Батулін Д. С., старший викладач
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. На основі аналізу наукової та методичної літератури вивчено вплив систематичних занять настільним тенісом на рівень розвитку координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що систематичні заняття настільним тенісом є ефективним засобом підвищення рівня розвитку координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти, що має важливе значення для їхньої фізичної та професійної підготовки. Це підкреслює важливість включення настільного тенісу до програм фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Ключові слова: заняття; здобувачі вищої освіти; координаційні здібності; настільний теніс; фізична підготовленість; фізичне виховання; фізичні якості.

Вступ. Сучасна система вищої освіти дедалі більше уваги приділяє не лише інтелектуальному розвитку, а й підвищенню рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Фізичні якості є важливим чинником успішної професійної діяльності та здорового способу життя здобувачів вищої освіти. Серед них особливе місце займають координаційні здібності, які включають здатність до диференціювання просторових, часових та силових параметрів рухів; здатність до орієнтування в просторі, здатність до збереження статичної і динамічної рівноваги; здатність до відчуття ритму; здатність до довільного розслаблення м'язів; координованості рухів.

Координаційні здібності сприяють підвищенню ефективності навчальної діяльності, розвитку концентрації та адаптації до динамічних умов професійного середовища.

Настільний теніс є перспективним засобом для виховання координаційних здібностей. Завдяки своїй доступності, низьким вимогам до інфраструктури та можливості адаптації до різних рівнів підготовки, настільний теніс може бути ефективно інтегрований у навчальний процес із фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних засобів фізичного виховання здобувачів вищої освіти, спрямованих на підвищення рівня розвитку координаційних здібностей, які відіграють значну роль у навчальній діяльності, професійній підготовці та повсякденному житті здобувачів вищої освіти.

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Мета дослідження: вивчити вплив систематичних занять настільним тенісом на рівень розвитку координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Настільний теніс відіграє велику роль у популяризації рухової активності серед різних верств населення, зокрема здобувачів вищої освіти. Заняття цим видом фізичної активності позитивно впливають на фізичний і функціональний стан [3].

В. С. Цвинтарний [5] зазначає, що настільний теніс є ефективним засобом зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості.

На думку М. В. Супруненко [4], настільний теніс є ефективним засобом зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, поліпшення функціонального стану аналізаторів, підвищення рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

О. О. Несен і Т. Є. Соколова [2] вказують, що заняття настільним тенісом сприяють розширенню об'єму периферичного поля зору; поліпшенню стійкості уваги, оперативності мислення, рухової пам'яті, простої та складної рухової реакції; розвитку фізичних якостей, зокрема координаційних здібностей,

О. О. Мітова і А. В. Полякова [1] зазначають, що під впливом занять настільним тенісом спостерігається поліпшення функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем; збільшується рухомість у суглобах; розширюється об'єм периферичного поля зору; підвищується рівень розвитку координованості рухів і здатності до диференціювання просторових, часових та силових параметрів рухів у здобувачів вищої освіти.

Систематичні заняття настільним тенісом сприяють підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти. Це зумовлено специфікою гри.

Розглянемо як саме настільний теніс впливає на різні прояви координаційних здібностей:

1. *Здатність до диференціювання просторових, часових та силових параметрів рухів.* Настільний теніс вимагає точного контролю сили, швидкості та траєкторії ударів для того, щоб м'яч потрапив у потрібну зону столу. Систематичні заняття, які включають відпрацювання топ-спінів, кросових подач чи спрямованих ударів, розвивають здатність здобувачів вищої освіти диференціювати силу (наприклад, легкий дотик для короткої подачі чи сильний удар для атаки), час (синхронізація з рухом м'яча) і простір (оцінка відстані до цілі). Це має практичне значення для професій, що вимагають точних рухів, наприклад, у хірургії чи інженерії.

2. *Здатність до орієнтування в просторі.* Гра в настільний теніс передбачає постійне відстеження швидкого руху м'яча, передбачення його траєкторії та координацію власних пересувань в обмеженому просторі. У здобувачів вищої освіти, які займаються настільним тенісом спостерігається підвищення рівня розвитку здатності до орієнтування в просторі. Ця здатність

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

є цінною для командної роботи та повсякденних завдань, що потребують просторового мислення.

3. *Здатність до збереження статичної і динамічної рівноваги.* Настільний теніс вимагає підтримання стійкої пози під час швидких пересувань, ударів і зміни напрямку руху. Вправи, такі як відпрацювання ударів у низькій стійці або стійка на одній нозі під час подач, зміцнюють пропріоцептивну систему та поліпшують як статичну (утримання пози), так і динамічну (пересування без втрати рівноваги) рівновагу.

4. *Здатність до відчуття ритму.* Настільний теніс характеризується ритмічним характером гри, де гравці повинні синхронізувати свої рухи з темпом м'яча та діями суперника. Вправи, такі як серії швидких подач або обмін ударами в заданому темпі, розвивають здатність відчувати і відтворювати ритм рухів. Заняття настільним тенісом сприяють поліпшенню відчуття ритму.

5. *Здатність до довільного розслаблення м'язів.* У настільному тенісі важливо чергувати напруження і розслаблення м'язів для точного виконання ударів і економії енергії. Технічні елементи, такі як легкі дотики для коротких подач або розслаблення кисті після сильного удару, тренують здатність свідомо контролювати м'язову напругу. Систематичні заняття сприяють поліпшенню цієї здатності. Це сприяє зниженню втоми та підвищенню ефективності рухів, що є важливим для тривалої навчальної діяльності.

6. *Координованість рухів.* Настільний теніс вимагає одночасної координації рухів рук, ніг, тулуба та очей для виконання складних технічних елементів, таких як подача з обертанням або контратака. Вправи, що включають комбінації ударів і пересувань, розвивають міжм'язову координацію та синхронізацію рухів. Здобувачі вищої освіти, які займаються настільним тенісом, мають високий рівень розвитку координованості рухів.

Висновки. Систематичні заняття настільним тенісом є ефективним засобом підвищення рівня розвитку координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти, що має важливе значення для їхньої фізичної та професійної підготовки. Це підкреслює важливість включення настільного тенісу до програм фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: дослідити вплив занять настільним тенісом на рівень розвитку координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи.

Список використаної літератури

1. Мітова О. О., Полякова А. В. Основні поняття та термінологія настільного тенісу : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисциплін ТМС та ТМ настільного тенісу. Дніпропетровськ : Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2014. 204 с.

2. Несен О. О., Соколова Т. Є. Рекреаційна спрямованість тенісу настільного як засіб популяризації гри. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. Вип. 1 (42). С. 344–349.

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

3. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Історичний аспект розвитку настільного тенісу на теренах України. *Соціально-гуманітарний вісник* : зб. наук. пр. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2022. Вип. 40. С. 54–55.

4. Супруненко М. В. Оздоровчій напрямок занять з настільного тенісу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 139–141.

5. Цвинтарний В. С. Настільний теніс: історія виникнення, вправи з варіативного модуля. *Педагогічний вісник*. 2022. № 1–2. С. 63–67.