

Гончар В. В., старший викладач
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Розкрито вплив занять настільним тенісом на когнітивні функції у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що систематичні заняття даним видом рухової активності сприяють поліпшенню стану уваги, пам'яті, мислення, мовлення, розуміння, розв'язання проблем, планування, оцінювання, передбачення та креативності у студентської молоді.

Ключові слова: гра, заняття, здобувачі вищої освіти, когнітивні функції, настільний теніс.

Вступ. Фізична активність сприяє поліпшенню як фізичного, так і духовного здоров'я. Вона стає все більш популярною у сучасному суспільстві, оскільки люди прагнуть до ведення здорового способу життя [7].

Низка науковців [1, 2, 5] вважає, що настільний теніс є одним із видів фізичної активності, що входять до програми з фізичного виховання у закладах вищої освіти. На їх думку він класифікується як анаеробно-аеробний вид спорту, анаеробність якого пов'язана як із структурою гри, так і з темпом гри.

Настільний теніс – це складна гра, яка вимагає унікального балансу швидкості, уповільнення, зміни траєкторії та усвідомлення рівноваги для створення належних ударів. Його визнано найшвидшою грою з м'ячем у світі. Гравці виконують короткі дистанції під час розіграшу, оскільки гра проводиться на невеликому полі.

Для досягнення високих спортивних результатів у настільному тенісі гравець повинен мати високий рівень фізичної, технічної та тактичної підготовленості [6].

Є. І. Жуковський, І. В. Мичка, О. І. Булгаков [2], І. Т. Скрипченко, Н. А. Нестеренко, А. В. Порохнявий [3] зазначають, що психологічна підготовка гравців у теніс передбачає розвиток важливих психічних функцій та властивостей – уваги, відчуттів, мислення, пам'яті, уявлення.

У сучасному світі, де вимоги до когнітивних функцій постійно зростають, важливо дослідити вплив різних видів фізичної активності, зокрема настільним тенісом на стан когнітивних процесів у здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити вплив систематичних занять настільним тенісом на когнітивні функції у здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Гра в настільний теніс є складним аналітичним видом спорту з різноманітною технікою, багатьма

тактичними вирішеннями, що вимагає високого рівня фізичної, тактичної та психологічної підготовленості.

Незважаючи на складність настільного тенісу, він набув широкого розвитку, тому що, граючи в нього, можна досить легко регулювати фізичні та нервові навантаження в залежності від віку, фізичного розвитку та стану здоров'я [1]. При цьому в процесі гри у здобувачів вищої освіти формуються такі важливі якості, як швидкість, спритність, координація, увага, реакція, окомір, мислення та інші здібності [1, 4].

За даними І. Т. Скрипченко, Н. А. Нестеренко, А. В. Порохнявого [3], заняття настільним тенісом позитивно впливають на стан здоров'я у здобувачів вищої освіти; сприяють розвитку не лише фізичних, але й морально-вольових якостей – це і сила, і спритність, і швидкість реакції, і уміння передбачати.

Систематичні заняття настільним тенісом є ефективним засобом поліпшення:

1. Уваги. Гра в настільний теніс вимагає постійної уваги до руху м'яча та стратегії гри, що сприяє поліпшенню концентрації.

2. Пам'яті. Заняття настільним тенісом сприяють поліпшенню стану короткострокової та довгострокової пам'яті, засобом необхідності запам'ятовувати рухи суперника та власні відповіді.

3. Мислення. Гра сприяє розвитку стратегічного мислення, аналізу ситуацій та швидкого прийняття рішень.

4. Мовлення. Взаємодія з партнером під час гри позитивно впливає на комунікативні навички.

5. Розуміння. Гра в настільний теніс позитивно впливає на розвиток здатності швидко розуміти та аналізувати ситуації.

6. Розв'язання проблем. Постійні виклики та ситуації під час гри сприяють розвитку навичок пошуку та розв'язання проблем.

7. Планування. Гра вимагає передбачення кроків суперника та розробки власної стратегії, що сприяє формуванню навичок планування.

8. Оцінювання. Гравець повинен постійно оцінювати свої дії та результати, що сприяє формуванню навичок самооцінки.

9. Передбачення. Гра сприяє поліпшенню здатності передбачати подальший розвиток подій та дій суперника.

10. Креативності. Вироблення нових стратегій гри та нестандартних підходів сприяє формуванню креативних навичок.

Отже, систематичні заняття настільним тенісом є ефективним засобом поліпшення стану когнітивних функцій у здобувачів вищої освіти.

Висновки. Заняття настільним тенісом позитивно впливають на стан когнітивних функцій у здобувачів вищої освіти.

Систематичні заняття даним видом рухової активності сприяють поліпшенню стану уваги, пам'яті, мислення, мовлення, розуміння, розв'язання проблем, планування, оцінювання, передбачення та креативності у студентської молоді.

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

Зазначене свідчить про важливість фізичної активності не лише для здоров'я тіла, але й для поліпшення когнітивних функцій і, як наслідок, підвищення академічної успішності.

Перспективи подальших досліджень: вивчення впливу настільного тенісу на стан психомоторних функцій у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Бірук І. Д. Настільний теніс : навч.-метод. посіб. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.
2. Настільний теніс : метод. реком. / укладачі : Жуковський Є. І., Мичка І. В., Булгаков О. І. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.
3. Скрипченко І. Т., Нестеренко Н. А., Порохнявий А. В. Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО : метод. реком. Дніпро : «Журфонд», 2022. 60 с.
4. Фізичне виховання. Настільний теніс : навч. посіб. / уклад. : Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2021. 108 с.
5. Firdaus K., Mario D. T. Development of service sensor tools on table tennis net. *Journal of physical education and sport*. 2022. Vol. 22 (issue 6). Art 182. P. 1449–1456.
6. Maheshwari A., Pal S., Pandey G. Electromyographic evaluation of upper extremity muscles during forehand and backhand table tennis drives. *Journal of physical education and sport*. 2023. Vol. 23 (issue 6). Art 174. P. 1425–1431.
7. Razali, Ahadin, Myrza Akbari, Budi Valianto, Rahmati, Anggi Setia Lengkana, Suhaimi. Impact of reaction speed, eye-hand coordination, and achievement motivation on backhand drive skills of table tennis players. *Journal of physical education and sport*. 2023. Vol. 23 (issue 9). Art 271. P. 2357–2367.