

Окремо варто звернути увагу на такий вид пет-терапії, як *іпотерапія* (грец. *hippo* - кінь). Терапевтичний ефект іпотерапії полягає у тому, що під час їзди верхи потрібно утримувати рівновагу і контролювати власні рухи, активізуючи ледь не всі групи м'язів. Цим самим стимулюється робота обох півкуль головного мозку. Крім того, дитина вчитиметься точності рухів і їх синхронізації. Доведено, що ні один з допоміжних методів терапії РАС не є настільки дієвим, як заняття з верхової їзди.

Висновки. Як бачимо, всі сучасні методики націлені на те, щоб максимально позбавити дитину з РАС від важких симптомів. Грамотно обраний комплекс корекції стану аутизму з урахуванням усіх індивідуальних особливостей дитини значно збільшує її шанси на повноцінне життя і задоволення життєвих потреб.

Список використаних джерел

1. Багрій Я.Т. Дитячий аутизм: монографія. Київ : УкрІНТЕІ, 2009. 200 с.
2. Базима Н.В. Теоретичне вивчення проблематики аутизму. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*. 2015. № 1. С. 51-55.
3. Воробей О., Бобир Р. Місце дитини-аутиста в сучасному українському суспільстві. *Етнічна історія народів Європи*. 2012. Вип. № 37. С. 79-82.
4. Крет Я.В. Рання діагностика та корекція психомоторики дітей з аутизмом: монографія. Запоріжжя: ЗНУ, 2007, 608 с.
5. Лещій Н.П. Діагностика функціонального стану та фізичної підготовленості дітей зі складними порушеннями розвитку в умовах навчально-реабілітаційного центру. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 5: Педагогічні науки. 2019. № 69. С. 121-124.
6. Марценковский И.А. Возможности профилактики, особенности диагностики и лечения расстройств из спектра аутизма. *Здоров'я України*. 2012. № 1 (20), С. 66–67.
7. Породько М.І. Особливості застосування фізичної реабілітації з дітьми з аутистичним спектром порушень. *Матеріали звітних наукових конференцій факультету педагогічної освіти*. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2018. Вип. 3. С. 110-113.
8. Autism, Asperger syndrome and brain mechanisms for the attribution of mental states to animated shapes / Castelli F. [et al.]. *Brain*. 2002. Vol. 125, № 8. С. 1839–1849.
9. Kanner L. Infantile autism and the schizophrenias. *Behavioral Science*. Wiley-Blackwell, 1965. Vol. 10, № 4, 412–420.
10. Mayer A., David Padua, Kirsten Tillisch. Altered brain-gut axis in autism: comorbidity or causative mechanisms? *Bioessays*. 2014. Oct. 36(10), 924-933. doi: 10.1002/bies.201400075. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25145752/>

Reference

1. Bahriy Ya.T. (2009). *Dytiachyi autyzm: monohrafiia*. Kyiv, 200.
2. Bazyma N.V. (2015). *Teoretychne vyvchennia problematyky autyzmu. Aktualni problemy pedahohiky, psykhohohii ta profesiinoi osvity*, 1, 51-55.
3. Vorobiei O., Bobyr R. (2012). *Mistse dytyny-autysta v suchasnomu ukrainskomu suspilstvi. Etnichna istoriia narodiv Yevropy*, 37, 79-82.
4. Kret Ya.V. (2007). *Rannia diahnostyka ta korektsiia psykhomotoryky ditei z autyzmom: monohrafiia*. Zaporizhzhia, 608.
5. Leshchii N.P. (2019). *Diagnostics of functional condition and physical preparation of children with complex developmental disorders under conditions of educational and rehabilitation center. Scientific journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University. Series 5 Pedagogical Sciences: Realities and Perspectives*, 69. 121-124.
6. Martsenkovskiy Y.A. (2012). *Vozmozhnomy profylaktyky, osobennosty dyahnostyky y lecheniya rasstroistv yz spektra autyzma. Zdorovia Ukrainy*, 1 (20), 66–67.
7. Porodko M.I. (2018). *Osoblyvosti zastosuvannia fizychnoi rehabilitatsii z ditmy z autystychnym spektrom porushen. Materialy zvitnykh naukovykh konferentsii fakultetu pedahohichnoi osvity*. Lviv, 3, 110–113.
8. Castelli F. (2002). *Autism, Asperger syndrome and brain mechanisms for the attribution of mental states to animated shapes. Brain*, 125, 8, 1839-1849.
9. Mayer A., David Padua, Kirsten Tillisch. *Altered brain-gut axis in autism: comorbidity or causative mechanisms? Bioessays*. 2014. Oct. 36(10). 924-933. doi: 10.1002/bies.201400075. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25145752/>
10. Kanner L. (1965). *Infantile autism and the schizophrenias. Behavioral Science*. Wiley-Blackwell. Vol. 10, 4, 412–420.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).85
УДК 373.5.016:796.417(045)

Сундукова І.В.

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0002-0130-0318

АКРОБАТИКА ЯК ЗАСІБ ВСЕБІЧНОГО І ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

У статті наведено результати теоретичного дослідження, метою якого було вдосконалити процес фізичного виховання учнів на основі використання засобів спортивної акробатики. **Наукова новизна** полягає в теоретичному обґрунтуванні засобів спортивної акробатики, які в практичній роботі з фізичної культури підвищують ефективність процесу фізичного виховання та позитивно впливають на динаміку рухової підготовленості та фізичного розвитку учнів. Зазначено, що однією з позитивних сторін акробатики є забезпечення гармонійності розвитку організму завдяки різноманіттю її засобів та методів. Засоби спортивної акробатики відповідають анатомо-фізіологічним та психологічним особливостям організму учнів. Важливе місце в акробатиці займають такі види мистецтва, як танець та музика. Музичний супровід розвиває музичний слух, почуття ритму, узгодженість рухів з музикою. Позитивними рисами в спортивній акробатиці є вміння створювати емоційно-руховий образ на основі особистого сприйняття музики, а основним способом вираження емоцій та почуттів є пластична виразність. Оволодіння виразними рухами має важливе значення для учнів, так як сприяє корекції емоційної сфери, зняття психічної напруги, формування комунікативних здібностей, розвитку різних властивостей психіки. **Висновки:** заняття з застосуванням акробатики у рамках предмету «Фізична культура» сприяє розвитку в учнів організованості, цілеспрямованості, комунікабельності, артистичності та організаторських здібностей, а також сталою інтенсивності до систематичних занять фізичною культурою та спортом. Організовані на високому емоційному рівні заняття значно підвищують рівень мотивації учнів до фізичної культури, що позитивно позначиться на гармонійному розвитку учнів, їх рухової підготовленості та особистісних якостях.

Ключові слова: акробатичні вправи, рухова активність, комунікабельність, артистичність, пластична виразність, фізичне виховання.

Sundukova I. Acrobatics as a means of comprehensive and harmonious development of students in the process of physical education. The article presents the results of a theoretical study aimed at improving the process of physical education of students based on the use of sports acrobatics. **Scientific novelty** lies in the theoretical substantiation of means of sports acrobatics, which in practical work on physical culture will increase the efficiency of the process of physical education and positively affect the dynamics of motor fitness and physical development of students. It is noted that one of the positive aspects of acrobatics is to ensure the harmony of the body due to the variety of its tools and methods. Means of sports acrobatics correspond to the anatomical, physiological and psychological characteristics of the body of students. Arts such as dance and music play an important role in acrobatics. Musical accompaniment develops musical hearing, sense of rhythm, coordination of movements with music. Positive features in sports acrobatics are the ability to create an emotional and motor image based on personal perception of music, and the main way to express emotions and feelings is plastic expression. Mastering expressive movements is important for students, as it helps to correct the emotional sphere, relieve mental stress, the formation of communicative abilities, the development of various properties of the psyche. **Conclusions:** classes in the use of acrobatics in the subject "Physical Culture" promotes the development of students' organization, focus, communication, artistry and organizational skills, as well as a lasting interest in regular physical education and sports. Classes organized at a high emotional level will significantly increase the level of motivation of students to physical culture, which will have a positive impact on the harmonious development of students, their motor skills and personal qualities.

Key words: acrobatic exercises, motor activity, sociability, artistry, plastic expressiveness, physical education.

Постановка проблеми. Останнім часом на тлі загальної інтенсифікації навчального процесу спостерігається тенденція зниження обсягу рухової активності дітей, що, безумовно, є однією з причин зростання різноманітних захворювань. Незважаючи на те, що вдосконаленню засобів та методів фізичного виховання учнів присвячено значну кількість робіт, ще ціла низка методичних проблем, що стосуються компенсації дефіциту рухової активності школярів та попередньої їх підготовки до занять спортивною діяльністю, залишається невирішеною.

На думку низки авторів [6; 2; 8] система фізичного виховання в загальноосвітніх школах повинна бути єдністю мети, завдань, засобів, форм і методів роботи, спрямованих на зміцнення здоров'я та всебічного фізичного розвитку особистості. Рухи, фізичні вправи вважаються специфічним засобом фізичного виховання. Рухова активність – біологічна потреба організму, від ступеня задоволення якої залежить здоров'я учнів, їх фізичний та загальний розвиток [8]. Фізичні вправи можуть повною мірою забезпечувати ефективне вирішення завдань фізичного виховання, якщо вони виступатимуть у формі цілісного рухового режиму, що відповідає віковим та індивідуальним особливостям рухової активності кожного учня.

Мета статті – удосконалення процесу фізичного виховання учнів на основі використання засобів спортивної акробатики.

Аналіз останніх джерел та публікацій. У загальній системі всебічного та гармонійного розвитку людини фізичне виховання учнів займає особливе місце. Саме в цей віковий період

закладаються основи здоров'я, правильного фізичного виховання, відбувається становлення рухових здібностей, формується інтерес до фізичної культури і спорту (І.Ю. Горська, І.А. Суянгулова, О.А. Двейріна, Л. Д. Глазиріна, В. А. Овсянкіна, В. В. Волков, В.П. Озеров).

У той же час аналіз науково-методичної літератури показав, що практика роботи з фізичного виховання в загальноосвітніх школах, що склалася в даний час, є, на думку багатьох фахівців, недостатньо ефективною (А.А. Гужаловський, А.І. Кравчук, Л.Т. Майорова, Н.Г. Лопіна, Ю.К. Чернишенко). Саме нові форми рухової активності зазначені в модельній навчальній програмі «Фізична культура 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти, здатні забезпечити оптимальний руховий режим, розвиток природних здібностей, інтересів та обдарувань, формування компетентностей необхідних для соціалізації та громадської активності кожного учня.

Виклад основного матеріалу дослідження. В шкільні роки закладаються основи рухової культури, фундамент загальної фізичної підготовки та здоров'я загалом. Найбільш ефективними у системі засобів фізичного виховання є гімнастичні вправи. Вони створюють «школу рухів», розвивають координацію, удосконалюючи функції центральної нервової системи, формують м'язовий корсет, що забезпечує збереження правильної постави (В.М. Видрін, С.Б. Шарманова, А.І. Федоров, Г.К. Калугіна). При цьому відмінною особливістю занять гімнастикою є застосування різного спортивного інвентарю (колода, бруси різної висоти та ін.) на придбання яких не завжди є кошти.

З різних видів гімнастики найбільш ефективно, на наш погляд, завдання фізичного виховання учнів вирішує спортивна акробатика. Для занять спортивної акробатикою не потрібно снарядів та інвентарю, унікальність цього виду спорту полягає в тому, що з багатого асеналу засобів можна підібрати вправи для кожної вікової групи адекватних віку, рухової підготовленості та фізичного розвитку учнів [1]. Як зазначають вчені [1; 9; 3], акробатика сприяє гармонійному розвитку учнів, всебічного вдосконалення їх рухових здібностей, зміцненню здоров'я.

Різноманітність видів акробатики (спортивна, парна, групові) дозволяє займатися дітям з різними фізичними даними та індивідуально-типологічними особливостями організму [4]. Акробатичні вправи є ефективним засобом різнобічного впливу на тих, хто займається. У процесі занять акробатикою зміцнюється здоров'я, розвиваються такі здібності, як координація рухів, м'язова сила, швидкість рухових дій, гнучкість, витривалість до м'язової роботи, стійкість функцій вестибулярного апарату до впливу прискорень, статичну та динамічну рівновагу, властивості уваги, пам'ять, емоційна стійкість, рішучість, сміливість; виховуються особистісні якості: свідоме та активне ставлення до занять, почуття товариства, колективізму, впевненості у своїх силах та багато інших якостей.

Застосування різноманітних форм рухової активності, в тому числі і акробатичного рок-н-ролу дозволяє урізноманітнити навчальний процес за допомогою з'єднання музики та руху. Одночасно вдосконалюється та зміцнюється серцево-судинна, дихальна та інші системи організму. За допомогою застосування різних форм спортивної акробатики можна вирішувати різні завдання прикладного значення, морального та естетичного виховання [7].

Основними завданнями акробатики в навчальному процесі є:

1. Сприяння правильному формуванню організму;
2. Зміцнення здоров'я учнів;
3. Формування правильної постави;
4. Опанування найпростішими елементами вправ спортивної акробатики, та змагальними вправами для виступу на змаганнях;
5. Опанування елементарними навичками танцю та виразністю рухів;
6. Ознайомлення із найпростішою музичною грамотою;
7. Виховання морально-вольових аспектів;
8. Участь у масових виступах та святах [5].

Акробатика формує уявлення в учнів про красу тіла, виховує смак, музичність. Важливе місце у спортивній акробатиці займають такі види мистецтва, як танець та музика. Музичний супровід розвиває музичний слух, почуття ритму, узгодженість рухів з музикою. Елементи танцю знайомлять із народною творчістю; розвивають любов до мистецтва свого народу, народів світу. Вони сприяють розвитку координації рухів, ритмічності, розкутості, емоційності, вдосконаленню рухових якостей [1; 4] Навички виразного, «стильного» руху, що виробляються за допомогою хореографічних вправ, стануть у нагоді не тільки для виконання акробатичних вправ, але і для роботи в будь-якому іншому виді спорту.

Однією з позитивних сторін спортивної акробатики є забезпечення гармонійності розвитку організму завдяки різноманіттю її засобів та методів. Засоби спортивної акробатики відповідають анатомо-фізіологічним та психологічним особливостям організму учнів. Вони доступні в будь-якому віці і за будь-якої конституції тіла.

Основними засобами спортивної акробатики є:

1. Змагальні вправи;
2. Елементи класичного танцю;

3. Елементи народних танців;
4. Тренувальні вправи;
5. Відновлювальні вправи;
6. Засоби основної гімнастики (загальнорозвивальні, стройові, прикладні вправи);
7. Ігри та естафети [1].

В процесі занять акробатикою учні набувають спеціально-рухові навички, вміння протистояти втраті рівноваги, тренують вестибулярний аналізатор, що бере участь у балансуванні, набувається правильна постава, культура рухів та виразність.

Якість виконання вправ (виразність, артистичність і т.п.) диктує необхідність формування здатності до самоконтролю і корекції м'язових зусиль, стійкості уваги, уміння концентрувати і розподіляти увагу, швидкості реагування, швидкості мислення, кмітливості, самокритичності, наполегливості (Л.П. Кондаков-Варламов, Г.А. Варданян, Т.С. Лисицька).

З точки зору К.Н. Талібової, в спортивній акробатиці важливе значення має вміння створювати емоційно-руховий образ на основі особистого сприйняття музики, а основним способом вираження емоцій та почуттів є пластична виразність [5]. Оволодіння виразними рухами має важливе значення для учнів, так як сприяє корекції емоційної сфери, зняття психічної напруги, формування комунікативних здібностей, розвитку різних властивостей психіки.

На думку ряду авторів (В.П. Коркіна, А.М. Ігнашенко, В.М. Болобана) музика у спортивній акробатиці виконує низку спеціальних функцій:

– завдяки музиці, спортивна акробатика є ефективним засобом естетичного виховання. У процесі занять учні знайомляться з музичною грамотою, з поняттями ритму, формами та жанрами музики. Це допомагає глибоко сприймати музику, розвиває художній смак. Музика допомагає вирішувати такі завдання естетичного виховання, як: виховання почуття краси руху, культури поведінки;

– музика має важливе значення у навчанні рухам, особливо при вихованні виразності та артистичності;

– музичне мистецтво має велику силу безпосереднього емоційного впливу. Під музику легше переносяться великі фізичні та психічні навантаження, підвищується працездатність, прискорюються процеси відновлення [1; 4].

Акробатика надає комплексний вплив на організм учнів, забезпечує гармонізацію статури, координацію рухів, пластичність, розвиває естетичні, творчі, рухові і психічні здібності особистості. Це визначає інтерес до спортивної акробатики як ефективного засобу фізичного виховання учнів.

Загалом, акробатика представляє ряд можливостей в процесі занять фізичною культурою:

– широкий вибір вправ різної спрямованості, що дозволяють надавати різнобічний вплив на організм учнів і вирішувати оздоровчі, виховні та освітні завдання;

– здійснювати відносно точну вибірково дію на будову та функції організму дітей, на певні ланки опорно-рухового апарату, а також розвивати різні фізичні якості;

– точно дозувати фізичне навантаження відповідно до віку та фізичної підготовленості дітей;

– забезпечувати виникнення позитивних емоцій і підвищення інтересу дітей до занять в результаті застосування танцювальних рухів під музичний супровід.

З викладеного вище, можна зробити такі **висновки**: акробатика, надає комплексний вплив на організм учнів. Результатом організації занять з застосуванням акробатики у рамках предмету «Фізична культура» сприяє розвитку в учнів організованості, цілеспрямованості, комунікабельності, артистичності та організаторських здібностей, а також сталою інтересу до систематичних занять фізичною культурою та спортом. Організовані на високому емоційному рівні заняття значно підвищують рівень мотивації учнів до фізичної культури, що позитивно позначиться на гармонійному розвитку учнів, їх рухової підготовленості та особистісних якостях.

Список використаних джерел

1. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. Київ: Вища шк. Главное изд-во, 1988. 168 с.
2. Васков Ю.В. Теорія і методологія дидактичних основ фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах: монографія. Харків: «Ранок», 2011. 392 с.
3. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. Киев: Здоров'я, 1983. 205 с.
4. Коркин В.П. Акробатика для школьников. Москва: ФиС, 1962. 198 с.
5. Талибова К.Н. Особенности спортивной акробатики как вида спорта. Матеріали V Всеукраїнської студентської наукової Інтернет-конференції (в рамках XVIII Міжнародної науково-практичної конференції). *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи* (14 грудня 2018 р., Харків). Харків: ХДАФК, 2018 С. 83-85.
6. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2008. 391 с.
7. Терехин В.С., Медведєва О.Н., Крючек Е.С., Баранов М.Ю. Теория и методика акробатического

рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов: учебное пособие. Москва 2-е изд. испр и доп., Спорт. 2015 80 с.

8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2003. 272 с.

9. Шиян О.І., Сороколит Н.С., Турчик І.Х. Здорова школа: рухова активність. Львів: Кольорове небо, 2013. 84 с.

References

1. Boloban V.N. (1988). Sportyvnaya akrobatyka. K.: Vyshcha shk. Hlavnoe yzd-vo. 168.
2. Vaskov Yu.V. (2011). Teoriya i metodolohiya dydaktychnykh osnov fizychnoho vykhovannya v zahal'noosvitnykh navchal'nykh zakladakh: monohrafiya. Kharkiv: «Ranok». 392.
3. Vylchkovskyy É. S. (1983). Razvytye dvyhatel'noy funktsyy u detey. Kyev : Zdorovya. 205.
4. Korkyn V. P. (1962). Akrobatyka dlya shkol'nykov. Moskva: FyS. 198.
5. Talybova K.N. (2018). Osoblyvosti sportyvnoyi akrobatyky yak vydu sportu. *Materialy V Vseukrayins'koyi student-s'koyi naukovoii Internet-konferentsiyi (v ramkakh XVIII Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi. Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya: stan, problemy ta perspektyvy*. Kharkiv. (14 hrudnya 2018). Kharkiv: KHDAFK. 83-85.
6. Krutsevych T.Yu. (Ed.). (2008). Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya: Pidruchnyk dlya stud. vuziv fiz. vykhov. i sportu: V 2 t. T. 1. Zahal'ni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannya. Kyiv: Olimpiyska literatura. 391.
7. Terekhyn V.S., Myedvyedyeva O.N., Kryuchek E.S., Baranov M.Yu. (2015). Teoryya u metodyka akrobatycheskoho rok-n-rola. Aktual'nye problemy podhotovky sportsmenov: uchebnoe posobyе. Moskva 2-e yzd. yspr y dop., Sport. 80.
8. Shyyan B.M. (2003). Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkolyariv. Chastyna 1.Ternopil': Navchal'na knyha. Bohdan. 272.
9. Shyan O.I., Sorokolit N.S., Turchyk I.KH. (2013). Zdorova shkola: rukhova aktyvnist. Lviv: Kol'orove nebo. 84.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).86

УДК 796.011.3

Супруненко М.В.

кандидат педагогічних наук, доцент,

Київський національний університет культури і мистецтва, м. Київ

ORCID: 0000-0001-6618-025X

ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ НА ЗАНЯТТЯХ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Стаття присвячена розробці оздоровчої спрямованості порушень опорно-рухового апарату під час занять настільним тенісом серед студентів. Соціально-економічні перетворення, що відбуваються в Україні, висувають підвищені вимоги до стану здоров'я майбутніх фахівців, у тому числі тих, хто має суттєві проблеми у стані здоров'я. В даний час відзначається стійка тенденція омолодження порушень опорно-рухового апарату. Тому спонукає несприятливі соціально-економічні умови життя та екологія, різке зниження інтересу студентів до занять фізичною культурою та спортом, зниження обсягу та інтенсивності рухової активності, зниження ефективності системи фізичного виховання у ЗВО. В останні роки суттєво погіршився стан здоров'я та фізична підготовленість студентів. Порушення опорно-рухового апарату студентів відзначаються фахівцями у багатьох ЗВО України. Робота секції з настільного тенісу сприяє розвитку основних фізичних якостей, формування життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку координаційних здібностей та спеціальних психофізичних якостей таких як реакція, увага, мислення. Гра сприяє вихованню гармонійно-розвиненої особистості, націленої на багаторічне збереження високого рівня загальної працездатності, вихованню позитивних якостей особистості, колективної взаємодії і співпраці в навчальній і змагальній діяльності.

Ключові слова: настільний теніс, студенти, фізичне виховання, опорно-руховий апарат, спортклуб, оздоровча фізична культура.

Suprunenko M. Health direction of section on table tennis. The article is devoted to the development of a health-improving orientation of disorders of the musculoskeletal system at table tennis lessons among students. The socio-economic transformations taking place in Ukraine put forward increased requirements for the state of future specialists health, including those who have significant health problems. Currently, there is a persistent tendency to rejuvenate disorders of the musculoskeletal system. Therefore, it stimulates unfavorable socio-economic conditions of life and ecology, a sharp decrease in students' interest in physical culture and sports, a decrease in the volume and intensity of physical activity, a decrease in the effectiveness of the physical education system in universities. In recent years, the state of health and physical fitness of students has significantly deteriorated. Disorders of the musculoskeletal system of students are noted by specialists in many universities in Ukraine. The work of the table tennis section contributes to the development of basic physical qualities, the formation of vital