

31. Piatysotska, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Yefremenko, A., Petrenko, Y., & Poltoratska, H. (2023), "A Study of Motor Functional Asymmetry Indicators in Different Sportsmanship Level Esports Athletes. Physical Education Theory and Methodology", 23(4), 628-635.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).06)  
УДК 378.091.39-057.87:796.342(043.3)

Бейгул І.О.  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське, Україна  
0000-0002-3892-6023  
Бейгул (Шишкіна) О.М.  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське, Україна  
0000-0002-6755-138X  
Глагощук О.Г.  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське, Україна  
0000-0001-5081-270X

### НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглянуто, що у сучасних умовах більшість закладів вищої освіти не мають у своєму розпорядженні необхідної матеріальної бази. Навчальні заняття з фізичного виховання в ЗВО проводять за єдиною для всіх здобувачів програмою на основі загальної фізичної підготовки, яка не враховує індивідуальні можливості студентської молоді, їх мотиви і потреби. Показано, що настільний теніс може виступати як самостійний засіб фізичного виховання, з його допомогою гармонійно розвиваються фізичні якості здобувачів: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Заняття настільним тенісом здійснюють комплексний вплив на функціональні можливості: опорно-руховий апарат, дихальну, серцево-судинну, нервову системи та інші функціональні системи.

**Ключові слова:** здобувачі, фізичне виховання, настільний теніс, фізичні якості, заклад вищої освіти.

**Beihul Ihor, Beihul Olena, Hladoshchuk Olexandr. Table tennis as a type of motor activity for higher education students.** Purpose. To consider the effectiveness of table tennis in physical education classes in higher education institutions. Research methods. Analysis of scientific and methodological literature; study and generalization of leading pedagogical experience; pedagogical observations. Results. Playing table tennis helps develop agility and speed. The pace of the game here varies from 30 to 120 beats per minute, the speed of movement of the hand with the racket reaches more than 11 m/s (40 km/h). Playing table tennis helps to develop and maintain high mobility in such joints as shoulder, elbow, wrist, hip, and spinal joints. Table tennis is one of the sports characterized by aerobic support. The health-improving and psychotherapeutic effect of table tennis is primarily due to its aerobic nature. Conclusions. The use of table tennis classes within the discipline "Physical Education" contributes to the strengthening of health, improvement of physical fitness and development of physical qualities of applicants during their studies at a higher education institution. Table tennis is an effective means of preparing young people for industrial work, whose profession is characterized by good physical qualities, high intensity, stability, speed and accuracy of attention switching, high reaction speed and accuracy.

**Keywords:** applicants, physical education, table tennis, physical qualities, higher education institution.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В умовах культурно-освітньої інтеграції України в світову спільноту працездатність і соціальна активність фахівця визначаються не лише його інтелектуальним рівнем, але й станом здоров'я. Тому державна освітня політика в нашій державі спрямовується на формування культури здоров'я особистості в умовах відповідно організованого освітнього процесу [1].

Останніми роками спостерігається стійка тенденція до зниження стану здоров'я студентської молоді. Це пов'язано насамперед із проблемами морального і духовного виховання, невідповідального ставлення здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою. Дослідники [2; 3; 5] зазначають, що згідно з результатами медичних обстежень і спеціальних опитувань 93 % молодих людей мають відхилення у стані здоров'я, понад 52 % – незадовільну фізичну підготовку.

У нинішніх умовах ринкової економіки здоров'я є одним із вирішальних чинників, що забезпечують затребуваність фахівця на сучасному ринку праці. Слід мати на увазі й те, що сьгоднішній роботодавець прагне набутти не тільки носія професійного досвіду, а й працездатного, здорового, ділового та привабливого співробітника [8; 9; 11].

У сучасних умовах розвитку країни, зокрема реформування всієї її освітньої сфери, смислово-ціннісним пріоритетом виступає забезпечення здоров'я української нації, що актуалізує потребу підвищення ефективності виховання фізичної культури у здобувачів в освітньому процесі в закладах вищої освіти.

У сучасних умовах більшість закладів вищої освіти не мають у своєму розпорядженні необхідної матеріальної бази. Навчальні заняття з фізичного виховання в таких ЗВО проводять за єдиною для всіх здобувачів програмою на основі загальної фізичної підготовки, яка не враховує індивідуальні можливості студентської молоді, їх мотиви і потреби. За такої

організації занять у здобувачів втрачається інтерес до дисципліни фізична культура і спорт, знижується відвідуваність та ефективність занять [2].

Тому, для підвищення якості організації процесу фізичного виховання у навчальному закладі, стає актуальним питання впровадження настільного тенісу до занять зі здобувачами з метою поліпшення здоров'я, підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості, зростання інтересу до занять фізичною культурою і спортом. Його перевага в тому, що для організації навчального процесу не потрібно великих спортивних споруд, дорогого обладнання та інвентарю. Заняття можна проводити в будь-яких пристосованих приміщеннях (аудиторіях).

Настільний теніс може виступати як самостійний засіб фізичного виховання, з його допомогою гармонійно розвиваються фізичні якості здобувачів: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Заняття настільним тенісом здійснюють комплексний вплив на функціональні можливості: опорно-руховий апарат, дихальну, серцево-судинну, нервову системи та інші функціональні системи [6].

Настільний теніс є базовим ігровим видом спорту в навчальній програмі з фізичної культури у закладах вищої освіти і дає змогу повною мірою розкрити й розвинути необхідні фізичні, фізіологічні та психічні якості, необхідні для професійної діяльності здобувачів [12]. У процесі занять настільним тенісом має місце розвиток морально-вольових якостей, відбувається соціальна адаптація та самоствердження здобувачів у навчальній групі, курсі, що необхідно для професійної діяльності майбутніх спеціалістів. Настільний теніс відіграє важливу роль у професійно-прикладній підготовці, допомагаючи забезпечити розвиток необхідних професійних якостей, таких як фізична працездатність, когнітивні здібності, витривалість при виконанні монотонної розумової діяльності, готовність до міжособистісного спілкування в екстремальних ситуаціях. Заняття настільним тенісом сприяють вихованню у здобувачів швидкості реакції, здатності реалізовувати свої можливості, наполегливості в досягненні мети [5; 7; 13].

Ігровий характер, емоційна складова завдань і вправ, що виконуються на навчальних заняттях із навчання настільного тенісу, дає змогу оптимізувати активність і зацікавленість здобувачів у кінцевому результаті.

**Мета дослідження:** розглянути ефективність застосування настільного тенісу на заняттях з фізичного виховання в закладах вищої освіти.

**Методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури; вивчення та узагальнення провідного педагогічного досвіду; педагогічні спостереження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Однією з основних проблем в організації навчального процесу здобувачів є створення мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Цю проблему можна розв'язати організацією навчальних занять з фізичного виховання на основі впровадження різних видів спорту та систем фізичних вправ, що враховують індивідуальність здобувачів. За такої форми організації занять інтерес до дисципліни фізична культура і спорт зростає, здобувачі стають більш активними учасниками навчального процесу, ефективність занять підвищується.

Настільний теніс – гра захоплива, різноманітна, доступна всім верствам населення. Він азартний і невибагливий. Легкість і швидкість рухів, стрімкість атак і самовідданість захисту, несподіванка технічних комбінацій являють собою захоплююче видовище. Різноманітність рухових навичок і дій, різних за координаційною структурою та інтенсивністю, сприяє розвитку всіх фізичних якостей тих, хто займається [4; 10]. У процесі ігрової діяльності здобувачі отримують досить значне і водночас посилене фізичне навантаження та емоційну зарядку. Навчання основ настільного тенісу входить до програми закладів вищої освіти. Заняття з настільного тенісу спрямовані на фізичний розвиток здобувачів, ознайомлення їх із дисципліною та самоконтролем [6].

Розглянемо, яким чином гра в настільний теніс впливає на розвиток фізичних якостей студентської молоді.

Гра в настільний теніс зміцнює м'язи, стабілізує кров'яний тиск, нормалізує діяльність кровообігу та інших життєво важливих систем організму. Гра в настільний теніс по праву може називатися універсальним засобом, що знижує втому і напругу.

Гра в настільний теніс сприяє розвитку спритності та швидкості. Спритність – це точність швидких рухів. Темп гри тут змінюється від 30 до 120 уд/хв, швидкість руху руки з ракеткою сягає понад 11 м/с (40 км/год), швидкість польоту м'яча під час завершальних ударів сягає 47–50 м/с (або 170–180 км/год), а початкова швидкість польоту може сягати й 200 км/год. І при цьому м'яч має точно потрапляти в потрібну точку столу.

Настільний теніс удосконалює не лише швидкість рухів, а й швидкість реакції, розвиває оперативне мислення, а також уміння концентрувати та перемикає увагу. Цікава деталь: швидкість реакції на об'єкт, що рухається, у тих, хто грає в настільний теніс, більша, ніж у інших людей. Нерідко ця якість допомагає в різних життєвих ситуаціях. Так, тенісист може зловити на льоту чашку, що падає зі столу, швидко відскочити від предмета, що летить у нього, тощо. Не випадково гру в настільний теніс використовують як спеціальний тренувальний засіб під час підготовки космонавтів, операторів, воротарів хокейних команд та інших фахівців, які мають уміти чітко реагувати на несподівані зміни ситуацій в екстремальних умовах [7; 10].

Розглянемо наступну фізичну якість – силу. Настільний теніс не може значно збільшити так звану статичну силу, якою відрізняються, наприклад атлети-штангісти. Хоча відомо, що у тенісистів поперечник м'язів ігрової руки – руки, в якій міститься ракетка, в середньому на 7% більший, ніж м'язовий поперечник іншої руки. Інша справа – вибухова сила. Тут теніристи перевершують нетренованих людей і тих, хто займається іншими видами спорту, що вимагають в основному сили і витривалості.

Гнучкість – одна з важливих якостей, без якої неможливо виконувати ударні рухи. Адже сила удару певною мірою залежить від замаху. Тому що чим більша амплітуда руху, то енергійніший удар. Гра у настільний теніс сприяє розвитку та підтримці високої рухливості в таких суглобах, як плечовий, ліктьовий, променезап'ястковий, тазостегновий, а також у зчленуваннях хребетного стовпа. Високий рівень гнучкості, який дає змогу підтримувати гру, є важливим показником гарного фізичного розвитку та здоров'я [12; 13].

Заняття настільним тенісом сприяють розвитку спеціальної ігрової та особливо швидкісної витривалості. Розрізняють витривалість до тривалої фізичної роботи і швидкісну витривалість, оскільки гравцю доводиться багаторазово виконувати удари з високою швидкістю. Витривалість залежить від енергетичного потенціалу людини. [5; 7] Настільний теніс належить до видів спорту, що відрізняються аеробним забезпеченням. За величиною максимального рівня споживання кисню люди, що займаються настільним тенісом, не поступаються, наприклад, ватерполістам, а ось ємність лактаcidного джерела енергії в них порівняно невисока – навіть нижча, ніж у гімнастів. Оздоровчий і психотерапевтичний ефект від занять настільним тенісом якраз і пояснюється насамперед його аеробною сутністю.

**Висновки.** Використання занять з настільного тенісу в рамках дисципліни «Фізичне виховання» сприяє зміцненню здоров'я, покращенню фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей здобувачів під час навчання у закладі вищої освіти. Настільний теніс є ефективним засобом підготовки до виробничої праці молоді, професія яких характеризується проявом добрих фізичних якостей, високою інтенсивністю, стійкістю, швидкістю та точністю перемикання уваги, високою швидкістю реагування та точністю.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку будуть спрямовані на вивчення впливу занять з настільного тенісу на психо-фізичний стан здобувачів ЗВО.

#### Література

1. Андреева О.В., Дутчак М.В., Благий О.Л. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020. С. 59–66. DOI:10.32652/tmfvs.2020.2.59-66
2. Бейгул І., Шишкіна О., Семизорова А. Підвищення рухової активності студентів у рамках оптимізації процесу фізичного виховання у ЗВО. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6–7 грудня 2022 року. Харків: ХДАФК, 2022. С. 353–355.
3. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Москаленко Н.В. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодні. Спортивний вісник Придніпров'я, 2023. №1. С. 67–77. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-067
4. Новікова І.В., Бурлака І.В. Настільний теніс як засіб фізичного виховання студентів у ЗВО. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Вип. 3(161). С. 128–130. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).29)
5. Носко М.О., Архипов О.А., Носко Ю.М., Кужельний А.В., Дорошенко Д.В. Розвиток рухових якостей студентів засобами настільного тенісу. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка; голов. ред. М.О. Носко. Чернігів: НУЧК, 2022. Вип. 16(172). С.214–222. DOI: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/8576>
6. Супруненко М.В. Оздоровчий 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. наукових праць. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 139–141. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).29)
7. Фізичне виховання. Настільний теніс: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей. Уклад.: Л.Г. Гришко, Н.В. Завадська, І.В. Новікова, О.М. Чиченьова. Київ: КПІ імені Ігоря Сікорського, 2021. 108 с.
8. Henriques-Neto D, Hetherington-Rauth M, Magalhaes JP, Correia I, Judice PB, Sardinha LB. Physical fitness tests as an indicator of potential athletes in a large sample of youth. Clin Physiol Funct Imaging, 2022. 42:88–95. doi: 10.1111/cpf.12735
9. Ozçelep OF, Turhan A, Kandemir S, Fidan S. The relationship between physical activity and efficacy levels of university students. Physical Education of Students, 2023. 27(6):378–383. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0609>
10. Pradas F, Ara I, Toro V, Courel-Ibáñez J. Benefits of regular table tennis practice in body composition and physical fitness compared to physically active children aged 10–11 years. Int J Environ Res Public Health, 2021. 18:28–44. doi: 10.3390/ijerph18062854
11. Pryimakov O, Sawczuk M, Prysiazniuk S, Mazurok N, Petrachkov O. Interrelations of physical state parameters and biological age of students in the process of physical education. Physical Education of Students, 2024. 28(1):16–28. <https://doi.org/10.15561/20755279.2024.0102>
12. Wang L.X., You S., and Wang L. E effect of applying knowledge of exercise physiology to the teaching of table tennis public physical education on improving the physical health of college students. Youth Sports, 2018. 66 (10): 115–117.
13. Wu J., Liao Z.K., and Wu M.D. Analysis of the impact of college table tennis elective course on the physical health of college students. Sports World (Academic Edition), 2018. 785(11): 173–175.

#### References

1. Andreeva O.V., Dutchak M.V., Blagiy O.L. (2020). Teoretichni zasady ozdorovcho-rekreacijnoi ruhovoyi aktivnosti riznih grup naselennya. [Theoretical foundations of health and recreational physical activity of different population groups]. Theory and methods of physical education and sports, P. 59-66. DOI:10.32652/tmfvs.2020.2.59-66
2. Beihul I., Shyshkina O., Semyzorova A. (2022). Pidvishennya ruhovoyi aktivnosti studentiv u ramach optimizaciyi procesu fizichnogo viovannya u ZVO. [Increasing students' motor activity in the framework of optimising the process of physical education in higher education institutions]. Physical culture, sport and health: state, problems and prospects: collection of abstracts of the XXIII International Scientific and Practical Conference, 6-7 December 2022. Kharkiv: KHDAFK. P. 353-355.
3. Krutsevych T.Y., Pangelova N.E., Moskalenko N.V. (2023). Fyzichne vykhovannia v zakladakh osvity: suchasnyi stan i realii sohodennia. [Physical education in educational institutions: current state and realities of today]. Sports Bulletin of Prydniprovia. №1. P. 67-77. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-067
4. Novikova I.V., Burlaka I.V. (2023). Nastilnyi tenis yak zasib fizychnoho vykhovannia studentiv u ZVO. [Table tennis as a means of physical education of students in higher education institutions]. Scientific journal of the Drahomanov National

Pedagogical University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): a collection of scientific works. Kyiv: Dragomanov National Pedagogical University Publishing House. Issue 3(161). P. 128-130. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).29)

5. Nosko M.O., Arkhipov O.A., Nosko Y.M., Kuzhelnyi A.V., Doroshenko D.V. (2022). Rozvytok rukhovykh yakostei studentiv zasobamy nastilnoho tenisu. [Development of students' motor skills by means of table tennis]. Bulletin of the National University «Chernihiv Collegium» named after T.G. Shevchenko. National University «Chernihiv Collegium» named after T.G. Shevchenko; editor-in-chief M.O. Nosko. Chernihiv: NUCHK. Issue 16(172). P. 214-222. DOI: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/8576>

6. Suprunenko M.V. (2021). Ozdorovchii napriamok zaniat z nastilnoho tenisu. [Recreational direction of table tennis classes]. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): a collection of scientific papers. Kyiv: Dragomanov National Pedagogical University Publishing House. Issue 11(143)21. P. 139-141. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).29)

7. Fizychnе vykhovannia. Nastilnyi tenis: navch. posib. dlia stud. vsikh spetsialnostei. [Physical education. Table tennis: study guide for students of all specialities]. Compiled by: L.G. Hryshko, N.V. Zavad'ska, I.V. Novikova, O.M. Chychenova. Kyiv: Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute, 2021. 108 p.

8. Henriques-Neto D, Hetherington-Rauth M, Magalhaes JP, Correia I, Judice PB, Sardinha LB. (2022). Physical fitness tests as an indicator of potential athletes in a large sample of youth. Clin Physiol Funct Imaging. 42:88-95. doi: 10.1111/cpf.12735

9. Ozçelep OF, Turhan A, Kandemir S, Fidan S. (2023). The relationship between physical activity and efficacy levels of university students. Physical Education of Students. 27(6):378-383. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0609>

10. Pradas F, Ara I, Toro V, Courel-Ibáñez J. (2021). Benefits of regular table tennis practice in body composition and physical fitness compared to physically active children aged 10–11 years. Int J Environ Res Public Health. 18: 28-44. doi: 10.3390/ijerph18062854

11. Pryimakov O, Sawczuk M, Prysiazniuk S, Mazurok N, Petrachkov O. (2024). Interrelations of physical state parameters and biological age of students in the process of physical education. Physical Education of Students. 28(1):16-28.

12. Wang L.X., You S., and Wang L. (2018). E effect of applying knowledge of exercise physiology to the teaching of table tennis public physical education on improving the physical health of college students. Youth Sports. 66(10): 115-117.

13. Wu J., Liao Z.K., and Wu M.D. (2018). Analysis of the impact of college table tennis elective course on the physical health of college students. Sports World (Academic Edition). 785(11): 173-175.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).07)

**Білик В.Г.,**  
доктор педагогічних наук, професор,  
завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації,  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6860-7728>

**Омельчук О.В.,**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації,  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1771-730X>

### **ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ПСИХОРЕЛАКСАЦІЇ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІОНОЇ СТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ З СИНДРОМОМ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Проблема підвищення психоемоційної стійкості учнів старшої школи є однією з найактуальніших сьогодні, оскільки, складні соціально-економічні умови життя, війна в Україні, інтенсифікація освітнього процесу в межах дистанційного навчання обумовлюють стійку тенденцію до зниження рухової активності в учнівській молоді, мотивації для занять фізичною культурою; погіршення стану їхнього ментального та фізичного здоров'я, розвиток синдрому хронічної втоми та психоемоційної нестійкості. Метою дослідження є теоретично обґрунтувати, експериментально дослідити доцільність використання методів психорелаксації як засобу підвищення психоемоційної стійкості учнів старшої школи з синдромом хронічної втоми в процесі навчання прийомів східних єдиноборств на уроках фізичної культури. Авторська методика психорелаксації як засіб підвищення психоемоційної стійкості учнів старшої школи з синдромом хронічної втоми в процесі навчання прийомів східних єдиноборств на уроках фізичної культури реалізовується за двома напрямками: тематичний, спрямований на озброєння учнів старшої школи знаннями щодо основних чинників, симптоматики й особливостей прояву синдрому хронічної втоми та психоемоційної нестійкості, адаптаційних механізмів і форм психологічного захисту; практичний, спрямований на зменшення проявів синдрому хронічної втоми та психоемоційної нестійкості, навчання учнів старших класів навичкам саморегуляції негативних психоемоційних станів, самопомоги та взаємодопомоги, подолання стресових ситуацій, налагодження ефективної міжособистісної взаємодії, в тому числі використовуючи методи психорелаксації на уроках фізичної культури. Ефективність авторської методики підтверджена експериментально.