

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).34)  
УДК 796.386:613.955

Сембрат С.В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри спортивних ігор Університету  
Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав  
[orcid.org/0000-0002-8589-6007](https://orcid.org/0000-0002-8589-6007)

Мамітько А.В.

викладач спеціальної кафедри №2 інституту спеціального зв'язку та захисту інформації Національного  
технічного університету України "Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського", м. Київ  
[orcid.org/0009-0007-3528-3118](https://orcid.org/0009-0007-3528-3118)

Хадико О.О.

викладач спеціальної кафедри №2 інституту спеціального зв'язку та захисту інформації Національного  
технічного університету України "Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського", м. Київ  
[orcid.org/0009-0008-7717-1680](https://orcid.org/0009-0008-7717-1680)

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.

У даній статті проаналізовано дані науково-методичної літератури щодо використання занять з настільного тенісу з метою зміцнення фізичного здоров'я школярів середнього віку.

Сучасний стан рівня здоров'я школярів середнього віку вимагає змін у системі фізичного виховання, котрі урізноманітнять процес виховання дітей та позитивно впливають на подальший розвиток особистості. Максимальні темпи когнітивного й фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку завжди передбачатимуть особливу увагу науковців щодо правильності організації уроків фізичної культури саме в цей період.

Гра в настільний теніс є одним із видів спорту, який впливає на розвиток основних фізичних та психічних якостей дітей. Настільний теніс удосконалює швидкість рухів, швидкість реакції, швидкість прогнозування, розвиває оперативне мислення, а також уміння концентрувати та перемикає увагу.

Системний аналіз стану здоров'я населення шкільного віку України показує, що впродовж останніх років утримується дестабілізація показників захворюваності і поширеності хвороб, які, незважаючи на позитивну тенденцію, залишаються високими [2; 4].

Тому постає потреба у використанні спортивних засобів, а саме настільного тенісу для забезпечення рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей у закладах загальної середньої освіти для підвищення фізичної активності дітей шкільного віку.

**Ключові слова:** фізичне здоров'я, настільний теніс, спорт.

**Sembrat S.V., Mamytko A.V., Khadiko. The impact of playing table tennis on the physical health of middle school students.** This article analyzes the data of the scientific and methodological literature on the use of table tennis classes for the purpose of strengthening the physical health of middle-aged schoolchildren.

The current state of health of middle-aged schoolchildren requires changes in the system of physical education, which will diversify the process of raising children and have a positive effect on the further development of the personality. The maximum rates of cognitive and physical development of children of secondary school age will always require special attention of scientists regarding the correctness of the organization of physical education lessons in this period.

Playing table tennis is one of the sports that affects the development of children's basic physical and mental qualities. Table tennis improves movement speed, reaction speed, prediction speed, develops operational thinking, as well as the ability to concentrate and switch attention.

A systematic analysis of the state of health of the school-age population of Ukraine shows that in recent years the incidence and prevalence of diseases have been destabilizing, which, despite the positive trend, remain high [2; 4].

Therefore, there is a need to use sports equipment, namely table tennis, to provide recreational and recreational activities for children in institutions of general secondary education to increase the physical activity of school-age children.

**Keywords:** physical health, table tennis, sport.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Здоров'я молодого покоління багато в чому визначає майбутнє країни і генофонд нації. Проте в останні роки простежується стійка тенденція погіршення стану здоров'я дітей шкільного віку. Збільшується кількість «шкільних» хвороб – відхилень у розвитку опорно-рухового апарату та зору. У повсякденному житті сучасного школяра домінують статичні види діяльності. діти проводять час за партою під час навчального процесу. Виконання домашніх завдань і відвідування позакласних заходів, таких як репетиторство, також представлені статичним компонентом. Також серйозне занепокоєння викликає те, що діти багато часу проводять за комп'ютером, який часто замінює фізичну активність. У вільний від школи час у дітей залишається все менше часу на фізкультуру та спорт (45% школярів 12-15 років ніколи не займалися спортом, у тому числі рухливими іграми до та після школи) [4]. Слід зазначити, що шкільний період характеризується формуванням широкого кола життєво важливих рухових

навичок, розвитком фізичних якостей і дозріванням основних функцій організму. Тому регулярна фізична активність є основною складовою нормального формування та розвитку організму [5].

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що гра займає особливе місце у житті школярів, а саме слугує найефективнішим засобом фізичного, психічного та соціального розвитку [3].

Особливістю використання настільного тенісу є його варіація у ігровій діяльності. На відміну від інших спортивних ігор в настільному тенісі існують три категорії ігрової діяльності: одиночна, парна і змішана [3; 5; 7]. Це дає можливість залучати більшу кількість учнів для використання занять з настільного тенісу з метою зміцнення фізичного здоров'я школярів середнього віку в закладах загальної середньої освіти

Настільний теніс – один з тих видів спорту, який складається з різних елементів, кожен з яких впливає на розвиток основних фізичних і розумових якостей. Крім того, гра в настільний теніс – це цікавий і цікавий спосіб проведення часу для дітей, що дуже важливо при роботі з молоддю 12-15 років. Інтерес до гри створює у дітей додаткову мотивацію, оскільки під час гри присутній і дух змагання, характерний для підлітків зазначеного віку.

Настільний теніс – масовий вид спорту, популярний у всьому світі. У змаганнях можуть брати участь від двох до чотирьох осіб (одиночні або парні). Два гравці або пари стоять за столом обличчям один до одного. Зарахування очок починається з подачі м'яча. М'яч, у свою чергу, подається на половину суперника таким чином, щоб запобігти необхідному зворотному удару. Для сучасної гри характерні висока швидкість руху рук і польоту м'яча, потужність його обертання і мінімальний час реакції на ігрову ситуацію, важливість передбачення ходу гри. Тенісист повинен постійно прагнути створювати для себе вигідні тактичні ситуації, але оскільки суперник ставить перед собою схожі завдання, то в кожному матчі неминуче починається психологічно напружена боротьба за створення вигідних і несподіваних моментів для рішучого і вмілого застосування задуманого, або раптово обрана дія чи тактична комбінація [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проаналізувавши методичні посібники, зокрема таких авторів, як Жуковський Є.І., Мічка І.В., Булгаков О.І. "Пінг Понг. у роботі «Методичні рекомендації» охарактеризували загальну та специфічну фізичну підготовку тенісиста, теоретично описали технічні прийоми та їх особливості, а також запропонували перелік вправ для різних груп м'язів, які задіяні під час гри в настільний теніс. розвивати відчуття м'яча, розвиток швидкості, реакції та рухів [2].

Бірук І.Д. У навчально-методичному посібнику «Настільний теніс» гнучкість розглядається як фізична якість, яка є важливою умовою вдосконалення інших спеціальних якостей тенісиста, швидкості, витривалості, силової підготовленості, координації та засоби їх вдосконалення. Також автор більш детально розкрив методику навчання настільному тенісу, зокрема описав вікові особливості раціональної багаторічної підготовки та відповідні методичні поради для тенісистів-початківців і тренерів при роботі з ними [1].

На основі аналізу літератури зазначимо, що існуючі посібники допомагають тренеру сформулювати теоретичні та практичні знання та вміння гри в настільний теніс та розвивати фізичні якості та здібності школярів, але не повною мірою розкривають вплив на фізичне здоров'я. вікова періодизація.

Тому **метою статті є** аналіз занять настільним тенісом та їх впливу на фізичне здоров'я школярів середнього віку.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, координація та узагальнення, інтернет-ресурси.

Вікова категорія 12–15 років фундаментально відображає подальші успіхи розвитку дитини. Правильність виховання батьків зберігає психіку дитини, високі оцінки в школі передбачають зростання інтелекту та подальше успішне майбутнє, відмінні результати на заняттях фізичною культурою гартують дух й упевненість у собі в будь-яких ситуаціях у колективі навчального закладу та за його межами. Проте не варто думати, що догляд за дитиною завершується на цьому етапі, навпаки – він розширюється та конкретизується, але базові пізнання своїх фізичних і розумових здібностей припадають саме на середній шкільний вік. При навчанні гри в настільний теніс, як і в будь-якому іншому виді спорту, величезну роль відіграє фізична підготовленість спортсмена будь-якого віку. Будь-яка дитина, яка почала систематично займатися фізичними вправами, повинна регулярно стежити за станом свого організму. Вчитель фізкультури зобов'язаний навчити дітей навичкам самоконтролю під час навчання гри в настільний теніс. Такий самоконтроль допоможе правильно регулювати навантаження під час занять фізичними вправами, оцінювати результати самостійної підготовки та, за необхідності, змінювати режим тренувань [3, 7].

Під час дослідження були розглянуті ті складові настільного тенісу, які служать розвитку фізичних якостей школярів середнього віку.

Основними компонентами настільного тенісу є:

- удари. Розрізняють кілька видів ударів у тенісі, це: зрізка (ліворуч або праворуч), поштовх, накат (ліворуч або праворуч), підрізка (ліворуч або праворуч), підставка (ліворуч і праворуч), свічка (ліворуч і праворуч) і топ-спін (ліворуч або праворуч);
- подачі («віяло», «маятник»);
- пересування біля столу (переступи, приставні кроки);
- комбінації (тактики) гри.

Велика різноманітність ударів і їх систематичне відпрацювання покращує загальну координацію рухів, розвиває навички зміни темпу, ритму і позиції, збагачує тактичне мислення. Під час занять настільним тенісом також складовим елементом є розвиток таких якостей, як швидкість і спритність, без яких важко уявити розвиток координації [3].

Для цілеспрямованого розвитку швидкості простої рухової реакції з великою ефективністю використовуються різні методи:

- метод багаторазового повторення швидкісних вправ з граничною інтенсивністю (виконується 3-6 повторень підряд, 2 серії за одне заняття. Якщо при повторних спробах швидкість знижується, то робота з розвитку

швидкості проводиться: припиняється, тому що в цьому випадку починає розвиватися витривалість, а не швидкість) [2, 7];

- ігровий метод (дає можливість всебічно розвивати швидкісні якості, оскільки впливає на швидкість рухової реакції, швидкість рухів та інших видів діяльності, пов'язаних з оперативним мисленням. Характерний для ігор високий емоційний фон і колективні взаємодії сприяють прояву швидкісних здібностей.) [3, 6].

Спритність – здатність швидко, влучно, енергійно і винахідливо вирішувати різні рухові завдання. Для розвитку спритності використовуються, як правило, повторювальні та ігрові методи. Перерви на відпочинок повинні забезпечити повне відновлення організму.

Настільний теніс дозволяє кожному гравцеві вибрати і сформувати індивідуальний стиль, який відповідає темпераменту, особистісним характеристикам, фізичним можливостям і арсеналу освоєних технічних прийомів [5]. Серед спортсменів є гравці атакуючого, контратакуючого та комбінованого стилю, які відрізняються психомоторними особливостями, швидкістю та точністю реакцій, стабільністю дій. Для будь-якого стилю, будь-якої індивідуальної гри важливий ігровий інтелект, розумні тактичні дії, які ведуть до ефективної гри. Настільний теніс стає захоплюючою і вражаючою грою, якщо гравці досягли високого рівня розвитку фізичних якостей. велика швидкість на коротких дистанціях, гнучкість м'язів рук і тулуба, рухливість суглобів.

Зокрема, настільний теніс покращує не лише швидкість рухів, а й швидкість реакції, швидкість передбачення, розвиває оперативне мислення, а також здатність зосереджувати та змінювати увагу [1]. Діти, які грають у настільний теніс, реагують на рухомий об'єкт набагато швидше, ніж інші. Ця якість часто допомагає в різних життєвих ситуаціях. Наприклад, гра в теніс використовується як спеціальний тренувальний засіб при підготовці космонавтів, операторів, воротарів хокейних команд та інших професіоналів, які повинні вміти чітко реагувати на несподівані ситуації в екстремальних умовах.

Також варто відмітити, що під час гри у настільний теніс у дітей ЗОШ формуються фізичні та морально-вольові якості, а саме розвиток координації, уваги, мислення, зміцнення та збереження здоров'я, розвиток сили волі для досягнення перемоги, наполегливість, завзятість тощо [5].

Якщо дозволяє матеріально-технічна база закладу загальної середньої освіти, гра у настільний теніс дозволить уникнути збільшенню кількості дітей, які мають проблеми з метою зміцнення фізичного здоров'я школярів середнього віку, збільшити мотивацію та рухову активність учнів, що дозволить підвищити їх фізичну активність та зацікавленість у спорті, а саме у настільному тенісі.

А також дасть змогу дітям фізично розвиватися та підтримувати свій стан здоров'я на хорошому рівні.

**Висновки.** Таким чином, включення вправ з настільного тенісу є найбільш оптимальним серед усієї різноманітності існуючих засобів фізичного виховання школярів 12-15 років. Це пояснюється наступними причинами. По-перше, вправи з настільного тенісу дозволяють повною мірою використовувати ігровий метод у розвитку моторики; по-друге, настільний теніс є ефективним засобом розвитку швидкості рухової реакції, частоти рухів, швидкості окремих рухів, координаційних здібностей, швидкісно-силових здібностей, гнучкості та загальної витривалості, які у 12-15 років вирізняються досить високими показниками. роки. темпи природного розвитку; і, по-третє, використання цього засобу вимагає великих матеріальних і фінансових витрат. Крім того, цей вид спорту дозволяє використовувати метод комбінованого впливу, коли значна кількість вправ одночасно розвиває фізичні якості та формує рухові вміння та навички. Тому під час занять фізичною культурою такий підхід є найбільш придатним для підвищення рухової щільності навчального заняття.

**Перспективи подальших досліджень.** Слід відзначити такі напрями науково-дослідної діяльності, як подальше вивчення покращення фізичного стану школярів середнього віку засобами настільного тенісу із залученням антропологічних методів, педагогічного тестування, методи визначення фізичної працездатності та методи математичної статистики.

#### Література

1. Бірук І.Д. Настільний теніс : Навчально-методичний посібник. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.
2. Долбишева Н.Г. Рівень рухової активності, як фактор фізичного здоров'я дітей старшого шкільного віку // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. 7-ме вид. Львів, 2003. 144 с.
3. Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. Настільний теніс: методичні рекомендації. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.
4. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ : КНЕУ, 2006. 104 с.
5. З. Круцевич Т. Ю. Наукові основи фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. К. : Т-во «Знання» України, 2001. 23 с.
6. Малина Р.Т. Дослідження рухової активності і фізичного фітнеса в різноманітні періоди життя // Наука в олімпійському спорті №3. 2001.С. 16-27.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. Тернопіль : Навч. кн. «Богдан», 2001. Ч. 1. 272 с. ; 2002. Ч. 2. 248 с

#### Reference

1. Biruk I.D.(2014). Table tennis: Teaching and methodical guide. Rivne: NUVHP, 164 p.
2. Dolbysheva N.G. (2003). The level of motor activity as a factor in the physical health of children of high school age // Young sports science of Ukraine: Collection of scientific articles in the field of physical culture and sports. 7th edition. Lviv, 144 p.

3. Zhukovsky E.I., Mychka I.V., Bulgakov O.I.(2021). Table tennis: methodical recommendations. Zhytomyr: State University named after I. Franka. 65 p.
4. Karpova I.B., Korchytskyi V.L., Zotov A.V.(2006). Physical culture and the formation of a healthy lifestyle: a study guide. Kyiv: KNEU. 104 p.
5. 3. Krutsevich T. Yu. (2001). Scientific foundations of physical education / T. Yu. Krutsevich. K.: T-vo "Knowledge" of Ukraine, 23 p.
6. Malyna R.T.(2001). Study of motor activity and physical fitness in various periods of life // Science in Olympic sports #3. P. 16-27.
7. Shiyan B. M. (2001). Theory and methods of physical education of schoolchildren / B. M. Shiyan. – Ternopil: Education. book "Bohdan", Part 1. 272 p. ; 2002. Part 2. 248 p

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).35)

Сергеев С.Ю.  
аспірант

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро  
<https://orcid.org/0009-0005-6785-446X>

Сергеев А.Ю.  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро  
<https://orcid.org/0009-0009-7395-3367>

### ПОЛІТИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ

**Вступ і мета дослідження.** Оскільки більшість відомих рішень для боротьби з пандемією гіподинамії діють у багатьох секторах, широкомасштабне впровадження політики сприяння фізичній активності може сприяти досягненню деяких ширших суспільних, економічних, гуманітарних і глобальних пріоритетів нашого часу.

Мета дослідження – визначити особливості формування та реалізації політики сприяння розвитку фізичної рекреації в зарубіжних країнах.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилось у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту. Використані загальнонаукові принципи: історизму, аналізу, синтезу, узагальнення та індукції, методи: інструментальний, інституціональний, діяльнісний, порівняльний та ін.

**Результати.** Підвищення глобального рівня фізичної активності та збільшення просторів фізичної рекреації вимагає повернення до належної практики охорони здоров'я шляхом впровадження добре організованих, трансформаційних, багатосекторальних стратегій.

**Висновки.** Стимулювання фізичної активності та досягнення деяких ЦСР концептуально пов'язані між собою та підтверджуються переконливими доказами.

**Ключові слова:** фізична рекреація, політика сприяння розвитку фізичної рекреації, фізична активність, оздоровлення, Цілі сталого розвитку, зарубіжний досвід.

**Sergeev S., Sergeev A. Policy of the development of physical recreation in foreign countries.** Because most of the known solutions to the physical inactivity pandemic are multi-sector, the large-scale implementation of physical activity promotion policies can contribute to some of the broader societal, economic, humanitarian, and global priorities of our time. Stimulating physical recreation can help achieve the goals of the sustainable development agenda. Revealing the benefits that physical recreation promotes can be a powerful strategy to achieve the priority of «health in all policies» worldwide.

**The purpose** of the research is to determine the peculiarities of the formation and implementation of the policy of promoting the development of physical recreation in foreign countries.

**Material and research methods.** The study was conducted at the Dnipro State Academy of Physical Culture and Sports. General scientific principles used: historicism, analysis, synthesis, generalization and induction, methods: instrumental, institutional, activity, comparative, etc.

**The results.** Increasing the global level of physical activity and increasing the spaces for physical recreation requires a return to good health care practices through the implementation of well-organized, transformative, multisectoral strategies. This is evidenced by the interdisciplinary nature of strategies that have proven their effectiveness in promoting the development of physical activity. adopting a cross-sectoral, systemic approach with strategies aimed at making healthier and more sustainable mobility options more attractive will be essential to success. Immediate measures for the development of recreational space can be based on the recent experience of some cities in creating car-free zones with the simultaneous expansion of the infrastructure of active traffic and public transport.

**Conclusions.** Promoting physical activity and achieving some SDGs are conceptually linked and supported by strong evidence. In almost every case, real behavior change at the population level requires complex multi-component, multi-sectoral approaches. Across different types of cities, some physical activity strategies may be relatively feasible and often popular, but our results suggest that they may have limited effects on population physical activity levels and climate change mitigation if implemented without complementary approaches that highlighted by the author.