МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА

Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

(фізична культура і спорт)

Випуск 3 **(161) 23**

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2023

УДК 0.51
Н 34
WEB сторінка електроного видання : http://enpuir.npu.edu.ua; **http:// spppc.com.ua**
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 3 (161) 23. – с.168

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників . Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П. доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор УДУ імені Михайла Драгоманова; *(гол.Ред. ради);*
Вернидуб Р.М. доктор філософських наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Євтух В.Б. доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Дробот І. І. доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Зернецька А.А. доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Мацько Л.І. доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Падалка О.С. доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;.
Синьов В.М. доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Торбін Г.М. доктор фізико-математичних наук наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Шут М.І. доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова.

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В. доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Томенко О.А. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
Терентьєва Н. О. доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Дьоміна Ж.Г. кандидат педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Малечко Т.А. кандидат педагогічних наук, доцент, УДУ імені Михайла Драгоманова
Арефьєв В. Г. доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Андрєєва О.В. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Грибан Г.П. доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
Пронтенко К.В. доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Пронтенко В.В. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Ейдер Ежи доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
Приймаков О.О. доктор біологічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2023
© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023
© Редакційна колегія серії, 2023

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY

Series 15

SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE

(physical culture and sports)

Issue 3 (161) 23

Kyiv
Publishers of State Mykhailo Drahomanov University
2023

UDC 0.51
N 34
WEB page of electronic edition: http://enpuir.npu.edu.ua; **http:// spppc.com.ua**
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University, 2023 - Issue 3 (161) 23. – s. 168

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Editorial Board:

Andrushchenko V.	Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the State Mykhailo Drahomanov University (head of the board);
Vernidub R.	Doctor of Philosophy Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Yevtukh V.	Doctor of History Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Drobot I.	Doctor of Historical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Zernetska A.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Matsko L.	Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
Padalka O.	Doctor of Pedagogical. Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
Sinyov V.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
Torbin G.	Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Shut M.	Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University.

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

Tymoshenko O.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, State Mykhailo Drahomanov University
Tomenko O.	Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
Terentieva N.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Domina Zh	Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Malechko T.	Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Arefiev V.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University
Andreeva O.	Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
Griban G.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I.Franko;
Prontenko K.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
Prontenko V.	Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
Ayer Ezhie	Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
Priyamakov O.	Doctor of Biological Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University.

Approved by the decision of the Academic Council of the State Mykhailo Drahomanov University
ISSN 2311-2220 *© Authors of articles, 2023 © State Mykhailo Drahomanov University, 2023*

The collection is published monthly

ЗМІСТ 3 (161) 2023

1. *Boyko G., Sharafutdinova S., Muravs'kyy L.* FEATURES OF ORGANIZING ACTIVE RECREATION IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION…… 9
2. *Chekhovskaya A.* THE IMPACT OF AEROBICS ON THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS…… 12
3. *Golubeva V., Martinov Yu., Nazymok V.* IMPLEMENTATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN SWIMMING LESSONS…… 15
4. *Hloba Tetyana, Prysiazhna Mariia, Mohylnyi Ihor, Cherevko Anatoliy* ACADEMIC INTEGRITY AT THE CURRENT STAGE OF HIGHER EDUCATION DEVELOPMENT…… 18
5. *Khatsaiuk O., Turchynov A., Kontarovskyi R., Volianskii V., Moskalenko Yu., Nesterchuk D.* INTRODUCTION OF COMBAT SAMBO ARSENAL INTO THE HAND-TO-HAND TRAINING SYSTEM OF FUTURE OFFICERS OF THE NATIONAL GUARD OF UKRAINE…… 21
6. *Lavrentiev O., Marchenko K., Domin V., Khomenko V.* PHYSICAL ACTIVITY FORMATION BY MEANS OF DANCE SPORT…… 28
7. *Lukachyna A., Burlaka I.* STRUCTURE AND IMPROVEMENT OF SERVING MOVEMENTS IN TENNIS…… 34
8. *Luskan O., Kuzmenko N., Khoruzheva L., Yunak V.* THE ROLE OF MEANS OF PHYSICAL TRAINING IN THE FORMATION OF SPORTSMANSHIP OF STUDENT-WRESTLERS…… 37
9. *Prikhodko V., Moskalenko N., Mykytchyk O., Chykolba H.* IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN OLYMPIC TYPES OF MARTIAL ARTS…… 40
10. *Боровик М. О., Березяк К. М., Колісніченко В. В., Іванченко О. М., Магмет Т. М., Ковач Ш. А.,* СУКУПНІСТЬ КОМПОНЕНТІВ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ ІНСТИТУЦІЙ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ ІЗ ПРАВООХОРОННИМИ ФУНКЦІЯМИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ВОГНЕПАЛЬНОЇ ЗБРОЇ, ЯК ОСНОВА ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ СБД…… 45
11. *Войчун О. В., Твеліна А. О., Слободський Ю. С.* ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ З ОСОБАМИ РІЗНОГО ВІКУ ТА СТАТІ…… 51
12. *Гаврилюк В. О.* КІНЕЗІОПЛАСТИКА - НОВИЙ НАУКОВИЙ НАПРЯМ У СФЕРІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ…… 54
13. *Гончарова Н. М., Юрченко О. А., Довганінець О. Л.* ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РУКОПАШНОГО БОЮ В СИСТЕМІ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ЗНАНЬ…… 58
14. *Дакаленко О. В., Долбишева Н. Г., Коваленко Н. Л.* ВПЛИВ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА ОСОБИСТІСТЬ СПОРТСМЕНІВ РИБОЛОВНОГО СПОРТУ…… 63
15. *Дембіцька О. О., Пивоваров А. А., Янченко І. М., Чайченко Н. Л.* АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПУ ФУТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ «МЕРКУРІЙ» У СУЧАСНИХ УМОВАХ…… 67
16. *Дмітрієва М. В., Коломоєць Г. А., Малечко Т. А.* ОРГАНІЗАЦІЯ СУПРОВОДУ УСПІШНОГО ВИКОНАННЯ ДОМАШНЬОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ…… 71
17. *Драч Т. Л.* ВПРОВАДЖЕННЯ ПОВІТРЯНОЇ АКРОБАТИКИ ТА ПІЛОННОГО СПОРТУ ЯК ВАРІАТИВНОГО СЕГМЕНТА У ШКІЛЬНУ ПРОГРАМУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ…… 74
18. *Євтифієв А.С., Бочкарев С.В., Поляков І.О., Євтифієва І.І., Хірний С.В., Недбайло І. А.* МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІКИ…… 79
19. *Зубко В., Черевичко О. Г., Смірнов К. М.* ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ У ЗВО…… 83
20. *Кабацька О. В., Куйдіна Т. М., Бабич Л. М., Малькова Я. П.* ПІДХОДИ ДО ОСВІТИ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА…… 86
21. *Кий О. Г., Волкова С. С.* ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ ДО РОБОТИ З КЛІЄНТАМИ, ЩО МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ У РОБОТІ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ…… 90
22. *Косинський Е. О.* МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТУ «ПРИСЯДКА»…… 94
23. *Кравченко К. Г.* ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ З ПОРУШЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я ДО ЗАНЯТЬ «ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ»…… 98
24. *Кузнецова Л. І., Долженко Л. П., Стадник О. О., Перегінець М. М.* АНАЛІЗ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ…… 103
25. *Лаврентьєв О. М., Головащенко Р. В., Буток О. В., Деркач О. В.* ВПЛИВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ ТА ТУРИЗМУ НА РЕКРЕАЦІЙНУ СКЛАДОВУ ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР…… 109
26. *Митчик О.П.* ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ КРОСФІТ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ…… 114
27. *Мірошніченко В. М., Драчук С. П., Швець О. П., Ковальчук А. А.* ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ ІЗ ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ …… 118
28. *Мітова О. О., Малойван Я. В., Ханюкова О. В., Івченко О. М., Раковська І. А.* ПІДХОДИ ДО ОЦІНКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ…… 122
29. *Новікова І. В., Бурлака І. В.* НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗВО…… 128
30. *Одеров А. М., Лещінський О. В., Первачук О. І., Бабич М. О., Небожук О. Р., Богданов М. В., Бубон В. С., Абраменко О. О., Хачатрян А. Х.* ЯКІСТЬ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ - ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОГО ВИКОНАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ…… 131

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).29

Новікова І. В.
ORCID: 0000-0002-9032-1910
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
Бурлака І. В.
ORCID: 0000-0002-9454-4046
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗВО

В статті розглянуто можливості застосування гри в настільний теніс для студентів на заняттях з фізичного виховання з метою розвитку фізичних та психічних якостей та покращення стану здоров'я, вплив засобів настільного тенісу на підвищення функціональних та просторово-орієнтованих показників студентів. З метою активізації навчального процесу шляхом введення в навчальні заняття з фізичної культури спеціалізацій з різних видів спорту як найбільш прогресивної форми вдосконалення фізичного виховання людини проведено літературний огляд сучасних наукових джерел з метою виявлення особливостей роботи зі студентами, визначення основних переваг використання засобів настільного тенісу як альтернативи традиційним заняттям з фізичного виховання та підвищення мотивації до різних видів рухової активності.

Ключові слова: *настільний теніс, фізичне виховання, студенти, увага, координація.*

Novikova I. V., Burlaka I. V. Table tennis as a means of physical education of students in secondary schools. *The article examines the possibilities of using the game of table tennis for students in physical education classes with the aim of developing physical and mental qualities and improving health, the influence of table tennis tools on increasing the functional and spatially oriented indicators of students. In order to intensify the educational process by introducing specializations in various types of sports into physical education classes as the most progressive form of improving physical education of a person, a literature review of modern scientific sources was conducted in order to identify the peculiarities of working with students, to determine the main advantages of using table tennis equipment as an alternative to traditional classes in physical education and increasing motivation for various types of motor activity. The purpose of the study: to consider the peculiarities of the use of table tennis in physical education classes in secondary schools. Game sports always require not only the development of physical qualities, such as reaction speed: both a simple, direct reaction to a partner's blow, and a complex prediction reaction that contributes to the development of operational thinking, attention, concentration, observation, quick decision-making, that is, the development of mental qualities This is due to the rapid change of tactical situations, the need for their quick assessment and the organization of appropriate actions, which are carried out in conditions of time shortage. Thus, the introduction of table tennis in physical education classes of students allows to form not only motor, but also mental qualities of future specialists more efficiently and quickly.*

Key words: *table tennis, physical education, students, attention, coordination*.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання виступає загальною та незмінною категорією соціального життя, але його зміст і спрямованість обумовлюються інтересами й особливостями конкретного історичного розвитку. Фізичне виховання включає до себе як фізичну освіту, так і фізичну підготовку. У ньому представлено моральне, розумове, трудове, естетичне та інші види виховання, що входять в систему виховання в нашій країні. Студентська молодь є особливою соціальною групою у віці розквіту творчих сил, розумового і фізичного потенціалу. Це майбутні вчителі та викладачі, які понесуть культуру в маси [5, 9].

Підвищення оздоровчого потенціалу студентів є важливим завданням при проведенні занять з фізичної культури у ЗВО, яке багато в чому визначається правильно організованою руховою активністю студентів [1,7]. Аналіз літератури з цієї проблеми показав, що одним із способів підвищення оздоровчого потенціалу студентів є застосування на заняттях з фізичної культури вправ з різних видів спорту як однієї з форм вдосконалення фізичного виховання та підвищення рівня здоров'я студентів [2, 3, 6]. Одним із видів спорту, в якому поєднуються різні види рухової активності студентів, фізична підготовленість, та належні паузи відпочинку, що дозволяє ефективно впливати на показники здоров'я, є настільний теніс. На сьогодні актуальним завданням для викладачів фізичного виховання є формування у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту, а один із шляхів вирішення цієї проблеми може бути організація занять з настільного тенісу.

Мета дослідження: розглянути особливості застосування настільного тенісу на заняттях з фізичного виховання у ЗВО. **Методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури; вивчення та узагальнення провідного педагогічного досвіду; педагогічні спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поступово відбувся перехід від класичних форм занять фізичним вихованням у сфері освіти до нетрадиційних. Зниження мотивації заняттями фізичними вправами зумовлена еволюційним та технічним розвитком. На сьогодні у зв'язку з розвитком нанотехнологій потреба у високих показниках фізичних якостей значно знизилась, це пов'язано з тим, що людині не потрібно добувати їжу в суворих умовах дикої

природи чи захищати себе від диких звірів. На сучасному етапі пріоритет з дитинства стає на розумовій діяльності [9].

Експертами наголошується, що основними перевагами застосування засобів настільного тенісу у підвищенні рівня залучення студентської молоді до регулярних занять фізичними вправами є такі: надання студентам права свободи вибору видів фізкультурно-оздоровчої діяльності відповідно до їх інтересів та уподобань (популярність настільного тенісу серед студентської молоді), можливість залучення значної кількості студентів, доступність в організації та проведенні занять, бюджетність матеріально-технічного забезпечення занять з настільного тенісу, видовищність та висока емоційність занять, варіативність використання засобів настільного тенісу для розвитку рухових якостей, значний оздоровчий ефект занять, можливість використання при організації активного відпочинку тощо [10].

Науковими дослідженнями доведено, що настільний теніс дозволяє розвивати і вдосконалювати фізичні якості, допомагає формувати такі якості, як стійкість уваги, оперативність мислення, обсяг та периферія зору, рухова пам'ять, проста та складна реакції, реакції на об'єкт, який рухається. Спостерігається позитивний вплив занять на становленні психіки, формування морально-вольових якостей, розширення інтелекту та ерудиції [4]. Водночас, фахівці О.А. Авербах і В.А. Сенкевич [1] вважають, що в процесі гри у настільний теніс більша частина часу відбувається у несподівано виникаючих ситуаціях, які вимагають прояву винахідливості, здатності до концентрації і перемикання уваги, просторової, динамічної точності рухів і їх біомеханічної раціоналізації. Тому у процесі фізичної підготовки студентів розвиваються такі якості як увага, спритність, координаційні здібності. На думку багатьох авторів, гра в настільний теніс ставить гравцям низку суттєвих вимог, які характеризують взаємозв'язок мотивації досягнення з діловою мотивацією, безпосередньо поєднують вольові якості з мотивами діяльності – схильність до суперництва, орієнтованість на успіх з високою самооцінкою зумовлені тим, що реалізація принципу активної гри як визначальна риса ефективності тенісиста робить необхідним високий рівень змагальності [7,11,12]. Розроблено та теоретично обґрунтовано програму фізичного виховання студентів технічних ЗВО на основі навчання гри в настільний теніс [2]. Постійне спостереження за польотом м'яча сприяє розвитку зору, розширенню поля зору та поліпшення здатності сприймати навіть незначну інформацію на периферії цього поля, оскільки постійна зміна фокусної відстані між м'ячем та оком тренує очні м'язи. Це своєрідна гімнастика для очей. На заняттях, спрямованих на оздоровче тренування, велику увагу приділяють контролю маси тіла, тому рекомендують визначати об'єм жирової маси за сумою шкірно-жирових складок.

Настільний теніс – масовий захоплюючий та видовищний вид спорту, одна з найбільш популярних ігор серед різних категорій населення. Міжнародна федерація настільного тенісу (МФНТ) є однією з представницьких міжнародних спортивних об'єднань і включає більше 130 країн світу. Поширення тенісу пов'язане з тим, що він доступний, упродовж занять легко дозувати фізичні навантаження залежно від віку, фізичного розвитку і стану здоров'я. Як вказують спеціалісти з настільного тенісу, диференційований підхід – це важлива умова його популярності [3].

У видах спорту, для яких характерна постійна зміна ігрових ситуацій, комбінацій, щоб розвивати таку якість як спритність, важливо скоротити час між сигналом до виконання та початком виконання руху, тобто в умовах гри, ситуація яка швидко змінюється, сприяє миттєвому реагуванню на зміни та адаптації до них. Для навчання техніці ударів виділяють три стадії формування навички:

1) створення першочергового вміння, що фрагментарно або цілком відповідає структурі технічного удару, який опановує початківець у цей період. Метою цього етапу є розуміння основ техніки в загальному баченні, вивчення кожної ланки руху по частинах, навчання ритму виконання прийому і позбавлення зайвих компонентів. Наприклад: жонглювання м'ячем без ракетки або з ракеткою; набивання м'яча ракеткою (ігровою і неігровою рукою), імітація технічного удару без ракетки та з нею в різних положеннях, з різними переміщеннями тощо;

2) уточнення кожної структурної складової частини ігрового ланцюга. На цьому етапі вдосконалюються умови навчання, надаються особливі завдання, комбінаційні схеми, ігрові зв'язки, які сприяють виникненню у студента тактичного мислення (уявлення) щодо ведення спортивного двобою проти суперника;

3) покращення пересування, поєднання й узгодженість його з одночасним виконанням технічних ударів гри. На третьому етапі відбувається процес стабілізації рухової навички, що характеризується стійкістю системи рухів, свідомим застосуванням певного технічного елементу у тактиці гри, ігрових комбінаціях і схемах, які максимально наближені до ситуацій на змаганнях [1]. Таким чином, настільний теніс, це ігровий вид спорту, для якого характерна постійна зміна ситуацій та емоційний характер діяльності, саме тому він є досить привабливим для студентів [2]. У процесі гри у настільний теніс зустрічаються всі форми прояву швидкісних здібностей: реакції на об'єкт (м'яч), що рухається; реакції вибору адекватної рухової дії на певні подразники в умовах дефіциту часу та простору; швидкість поодиноких рухів (ударів, ривків, випадів); частота рухових дій (серія ударів у тенісі) та швидкий початок руху (подача).

Висновки. Ігрові види спорту завжди вимагають не лише розвитку фізичних якостей, таких як швидкість реакції: як простої, безпосередньої реакції на удар партнера, так і складної реакції прогнозування, яка сприяє розвитку оперативного мислення, уваги, зосередженості, спостережливості, швидкого прийняття рішення, тобто розвитку психічних якостей. Це обумовлено швидкою зміною тактичних ситуацій, необхідністю їх швидкої оцінки і організації відповідних дій, які здійснюються в умовах дефіциту часу. Таким чином, впровадження настільного тенісу на заняттях з фізичного виховання студентів дозволяє ефективніше і швидше формувати не тільки рухові, а й розумові якості майбутніх фахівців.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на вивчення впливу настільного тенісу на фізичний розвиток студентської молоді.

Література

1.Авербах О.А. Вплив занять із настільного тенісу на розвиток фізичних якостей студентів / О.А. Авербах, В.А. Сенкевич // 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. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3К2(71)16. – С. 7 – 9.

2.Алєксєєв О.О., Райтаровська І.В. Педагогічні принципи викладання настільного тенісу у ВНЗ. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2017. Вип. 9. С. 43–51.

3.Гончар Г., Пензай С., Семенов А. Настільний теніс як ефективний засіб профілактико-оздоровчих занять викладачів закладів вищої освіти Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету 22 ISSN 2307-4906 Вип. 4, 2019 С. 22-32.

4.Гвоздецька С. Корекція психофізичного стану дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку в процесі занять з фізичного виховання. Молода спортивна наука України. Львів, 2004. Вип. 8, т. 2. С. 74–78.

5.Гуменій В. С. Дослідження ефективності традиційної методики фізичної підготовки студентів Кременчуцького державного політехнічного університету // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. – 2005. – №. 8. – С. 330.

6.Захаріна Є.А., Глоба Т.А. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. 2018. Вип. 3К (97). С. 224–228.

7.Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.

8.Маленюк Т.В. Удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності 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. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3К (97)18. – С. 320 – 324.

9.Пензай С. А. Програмування профілактико-оздоровчих занять з настільного тенісу для чоловіків 36-60 років, викладачів педагогічних вищих навчальних закладів. – 2014

10. Чиченьова О.М. Значення спеціальної фізичної підготовки у настільному тенісі [Електронний ресурс] / О.М. Чиченьова, О.В. Ганул. – Режим доступу: http://fv.fbmi.kpi.ua/documents/hihrneva_metod.pdf

11. Чехівська Ю.С. Вінницький торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету Настільний теніс як засіб фізичного виховання для занять студентів спеціальної медичної групи «Young Scientist» • № 3 (67) • March, 2019 259-262

12. Grinko V.M., Kudelko V.E., Hlotov Y.O. (2017). Training of students' special endurance in ping pong sport circles. Physical education of students, no. 2, pp. 52–60. doi: 10.15561/20755279.2017.0201

References

1. Averbakh O.A. The influence of table tennis classes on the development of physical qualities of students / O.A. Averbakh, V.A. Senkevich // Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series #15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture / Physical culture and sport: coll. of science pr. /Editor's note AHEM. Arzyutova – K.: Publication of the NPU named after M.P. Drahomanova, 2016. – Issue 3K2(71)16. - pp. 7-9.

2. Alekseev O.O., Raitarovska I.V. Pedagogical principles of teaching table tennis in universities. Bulletin of the Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko. Physical education, sports and human health. 2017. Issue 9. P. 43–51.

3. Galina Penzai Serhiy Gonchar, Andriy Semenov. Table tennis as an effective means of preventive and health-improving classes for teachers of higher education institutions Collection of scientific works of the Uman State Pedagogical University 22 ISSN 2307-4906 Issue. 4, 2019 pp. 22-32.

4. Gvozdetska S. Correction of the psychophysical condition of older preschool children with delayed mental development during physical education classes. Young sports science of Ukraine. Lviv, 2004. Vol. 8, vol. 2, pp. 74–78.

5. Gumenii V. S. Research on the effectiveness of traditional methods of physical training of students of the Kremenchug State Polytechnic University // Slobozhansky scientific and sports bulletin. Kharkiv. - 2005. - No. 8. – P. 330.

6. Zakharina E.A., Globa T.A. Advantages of using table tennis in the sectional work of physical education students. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. of science works 2018. Issue 3K (97). P. 224–228.

7. Krutsevich T. Yu., Bezverhnya G. V. Recreation in physical culture of different population groups: education. manual for students of higher education. institutions Kyiv: Olympic Literature, 2010. 248 p.

8. Maleniuk T.V. Improvement of speed and coordination abilities of students in classes to improve sports skills in table tennis// Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series #15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture / Physical culture and sport: coll. of science pr. /Editor's note AHEM. Arzyutova – K.: Publication of the NPU named after M.P. Drahomanova, 2016. – Issue 3K (97)18. - P. 320 - 324.

9. Penzai S. A. Programming of preventive and recreational table tennis classes for men aged 36-60, teachers of pedagogical higher educational institutions. - 2014

10. Chichenyova O.M. The value of special physical training in table tennis [Electronic resource] / O.M. Chichenyova, O.V. Hanul. - Access mode: http://fv.fbmi.kpi.ua/documents/hihrneva_metod.pdf

11. Chekhovska Yu.S. Vinnytsia Institute of Trade and Economics of the Kyiv National University of Trade and Economics Table tennis as a means of physical education for students of the special medical group "Young Scientist" • No. 3 (67) • March, 2019 259-262

12. Grinko V.M., Kudelko V.E., Hlotov Y.O. (2017). Training of students' special endurance in ping pong sport circles. Physical education of students, no. 2, pp. 52–60. doi: 10.15561/20755279.2017.0201