

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Скорий О.С.

Поліський національний університет

Актуальність теми дослідження. Фізичне виховання є однією з основних складових освітнього процесу в закладах вищої освіти. У сучасних умовах, коли здоров'я здобувачів вищої освіти стає все більш вразливим через сидячий спосіб життя та високу інтелектуальну навантаженість, важливість фізичної активності та спорту набуває особливої ваги. Настільний теніс, завдяки своїм фізичним та психоемоційним властивостям, може бути ефективним засобом підтримки фізичної форми та психічної рівноваги студентів.

Настільний теніс є доступним, малотравматичним і водночас технічно складним видом спорту, що вимагає високого рівня координації, швидкості реакцій, концентрації уваги, а також сприяє розвитку всіх основних фізичних якостей – витривалості, сили, гнучкості та швидкості. Цей вид спорту стає все популярнішим серед студентської молоді завдяки своїй доступності та універсальності. Ураховуючи сучасні тенденції в галузі фізичного виховання, інтеграція настільного тенісу в навчальний процес вищих навчальних закладів є надзвичайно актуальною.

Мета дослідження – є визначення ролі настільного тенісу як складової частини фізичного виховання здобувачів вищої освіти, а також оцінка його впливу на розвиток фізичних якостей студентів, покращення їхнього здоров'я та психоемоційного стану.

Методи дослідження. У процесі дослідження використовувалися такі методи:

1. Аналіз наукової літератури з питань фізичного виховання та спорту.
2. Порівняння показників фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти до і після заняття настільним тенісом.
3. Оцінка змін у психоемоційному стані студентів за допомогою опитувань і тестувань.
4. Спостереження за процесом тренувань та участю студентів у змаганнях.

Результати дослідження. Результати проведеного дослідження показали, що заняття настільним тенісом позитивно впливають на фізичний розвиток студентів. Покращення показників швидкості, координації, витривалості та сили м'язів є очевидним після кількох місяців систематичних тренувань.

Дослідження також виявило, що настільний теніс має значний вплив на психоемоційний стан студентів. Студенти, які регулярно займаються настільним тенісом, відзначають зменшення рівня стресу, покращення настрою та концентрації уваги. Вони більш спокійно ставляться до навчальних та

побутових труднощів, що свідчить про позитивний ефект цього виду спорту на психічне здоров'я.

Крім того, участь у змаганнях з настільного тенісу сприяє розвитку командної взаємодії та підвищенню конкурентоспроможності серед студентів. Це допомагає формувати лідерські якості та вміння працювати в колективі.

Висновки. Заняття настільним тенісом в рамках фізичного виховання закладів вищої освіти мають високий потенціал для покращення фізичної підготовленості студентів, а також позитивно впливають на їхній психоемоційний стан. Включення цього виду спорту в програму фізичного виховання здобувачів вищої освіти сприяє розвитку важливих фізичних якостей, таких як швидкість, витривалість, координація, а також допомагає знижувати стрес і покращувати концентрацію уваги.

Таким чином, настільний теніс може стати важливим елементом у забезпеченні здоров'я та розвитку молоді в умовах вищої освіти. Важливим є подальше впровадження цього виду спорту у освітній процес, що дозволить покращити загальний рівень фізичної підготовленості студентів та забезпечити комплексний підхід до їхнього фізичного виховання.

Список літературних джерел

1. Антонов Ю.В. (2015). Фізичне виховання та спорт у системі вищої освіти. Київ: Видавничий центр «Освіта».
2. Воронова Т.О. (2018). Роль настільного тенісу у фізичному вихованні студентів. Львів: Львівський університет фізичної культури.
3. Зенкевич Л.В. (2017). Психологічний аспект фізичного виховання студентів: Теорія та практика. Київ: Інститут педагогіки НАН України.
4. Макаренко С.А. (2019). Методика фізичного виховання вищої школи: Теоретичні засади та практичні рекомендації. Харків: ХДУ.
5. Григорова О.М. (2020). Настільний теніс як засіб фізичної реабілітації студентів. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова.