

III. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

УДК 796.386:796.012-057.875

Білоус Н. С.

старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА ФІЗИЧНИЙ І ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується швидкими змінами в усіх сферах життя, що ставить перед студентською молоддю нові виклики, зокрема в контексті навчання та професійної підготовки.

Підвищені вимоги до навчання, стреси і малорухливий спосіб життя можуть негативно впливати на фізичний і функціональний стан здобувачів вищої освіти. У цьому контексті заняття різними видами фізичної активності, зокрема настільним тенісом, відіграють важливу роль у підтримці та поліпшенні здоров'я у студентської молоді.

Актуальність дослідження впливу занять настільним тенісом на фізичний і функціональний стан здобувачів вищої освіти обумовлена сучасними викликами, що постають перед студентською молоддю в умовах інтенсивного навчання та високих вимог до їхньої професійної підготовки.

В умовах сучасного навчального процесу важливо не лише забезпечити якісну освіту, але й створити умови для поліпшення фізичного і функціонального стану у студентської молоді.

Результати дослідження можуть стати основою для розробки рекомендацій щодо інтеграції занять настільним тенісом у навчальний процес та сприяти формуванню здорового способу життя серед студентської молоді.

Мета дослідження: на сонові аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури вивчити вплив систематичних занять настільним тенісом на стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості і працездатності та функціональний стан систем і аналізаторів у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Заняття настільним тенісом сприяють зміцненню здоров'я. Регулярна фізична активність сприяє поліпшенню імунної системи, зниженню ризику розвитку хронічних захворювань, підтриманню нормальної ваги у здобувачів вищої освіти. Крім того, фізичні вправи допомагають знизити рівень стресу і тривожності, що є важливим для психоемоційного здоров'я студентської молоді.

Регулярні заняття настільним тенісом сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості:

Фізична активність, така як заняття настільний теніс, позитивно впливає на рівень фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти. Регулярні заняття сприяють підвищенню енергійності, поліпшенню настрою і зниженню відчуття втоми. Це, в свою чергу, сприяє кращій концентрації уваги та продуктивності під час навчання.

Заняття настільним тенісом позитивно впливають на функціональний стан різних систем, а саме:

1. Серцево-судинна система. Регулярна заняття настільним тенісом сприяють зміцненню серцевого м'яза, поліпшенню кровообігу і зниженню артеріального тиску.

2. Дихальна система. Заняття настільним тенісом сприяють підвищенню ефективності дихальних шляхів і поліпшенню оксигенації тканин.

3. Нервова система. Настільний теніс вимагає швидкої реакції та координації рухів, що стимулює роботу мозку і сприяє поліпшенню когнітивних функцій (увага, пам'ять, швидкість мислення тощо).

4. Аналізатори. Гра активує зорову сенсорну системи, оскільки вимагає постійного спостереження за м'ячем і реагування на його рухи.

Під впливом занять настільним тенісом у здобувачів вищої освіти спостерігається поліпшення функціонального стану систем та аналізаторів, збільшення рухливості в суглобах, підвищення рівня фізичної підготовленості [3].

Є. А. Захаріної і Т. А. Глоби [1] акцентують увагу на тому, що систематичні заняття настільним тенісом позитивно впливають на стан здоров'я і рівень фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти.

На думку О. О. Несен, Т. Є. Соколової [4], заняття настільним тенісом сприяють розширенню об'єму периферичного поля зору; поліпшенню оперативності мислення, стійкості уваги, рухової пам'яті, простої і складної рухової реакції та підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Г. В. Кучеренко [2] вважає, що систематичні заняття настільним тенісом, є ефективним засобом зміцнення здоров'я, поліпшення функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, підвищення рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Як зазначає М. В. Супруненко [6], регулярні заняття настільним тенісом сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану сенсорних систем та підвищенню рівня фізичної підготовленості.

За даними Л. О. Рядової зі співавторами [5], систематичні заняття настільним тенісом позитивно впливають на фізичний стан, активність систем і аналізаторів у здобувачів вищої освіти.

Таким чином, систематичні заняття настільним тенісом є ефективним засобом для поліпшення стану здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та працездатності, а також позитивно впливають на функціональний стан різних систем та аналізаторів у здобувачів вищої освіти.

Висновки. Систематичні заняття настільним тенісом є важливим засобом для поліпшення фізичного і функціонального стану у студентської молоді, що підкреслює їх значущість у системі фізичного виховання закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив систематичних занять настільним тенісом на психологічний стан у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. 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. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3 К (97) 18. С. 224–228.

2. Кучеренко Г. В. Динаміка фізичного стану студентів, що спеціалізуються з настільного тенісу, протягом навчально-тренувального процесу у ВНЗ. *Інноваційна педагогіка*. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 23. Т. 2. С. 28–33.

3. Мітова О. О., Полякова А. В. Основні поняття та термінологія настільного тенісу : метод. реком. для самост. роб. студ. з дисциплін ТМС та ТМ настільного тенісу. Дніпропетровськ : Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2014. 204 с.

4. Несен О. О., Соколова Т. Є. Рекреаційна спрямованість тенісу настільного як засіб популяризації гри. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія : «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. Вип. 1 (42). С. 344–349.

5. Рядова Л. О., Склярєнко В. П., Подмарьова І. А. Роль настільного тенісу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Креативний простір*. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2022. № 9. С. 65–66.

6. Супруненко М. В. Оздоровчій 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 139–141.