

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-54>  
УДК 796.3-056.2

Чехівська Ю.С.

Вінницький торговельно-економічний інститут  
Київського національного торговельно-економічного університету

## НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

**Анотація.** В статті розглянуто можливості та особливості застосування гри в настільний теніс для студентів спеціальної медичної групи з метою покращення їхнього стану здоров'я, виявлення ефективності засобів настільного тенісу у підвищенні функціональних та просторово-орієнтованих показників студентів віднесених до даної групи. Проведено літературний огляд сучасних наукових джерел з метою виявлення особливостей роботи зі студентами медичної групи, а також розглянуто найбільш поширені захворювання серед студентської молоді та можливі шляхи використання саме засобів настільного тенісу для сприяння та покращення функціонального стану організму. Обґрунтовано, яким чином заняття пінг-понгом сприяють зміцненню здоров'я в залежності від основних груп захворювань студентської молоді. Зазначено основні переваги використання засобів настільного тенісу як альтернативи традиційним заняттям з фізичного виховання для студентів з певними захворюваннями, що віднесені до медичної групи.

**Ключові слова:** настільний теніс, фізичне виховання, студенти, медична група, функціональні показники.

Chekhivska Iuliia

Vinnitsia Institute of Trade and Economics of  
Kyiv National University of Trade and Economics

## TABLE TENNIS AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS SPECIAL MEDICAL GROUP

**Summary.** In the article possibilities and peculiarities of the use of the game of table tennis for students of the special medical group are considered in order to improve their health status, to find out the effectiveness of table tennis facilities in increasing the functional and spatially-oriented indices of students belonging to this group. A literary review of modern scientific sources was conducted in order to identify the peculiarities of working with students of the medical group, as well as the most common diseases among student youth and possible ways of using the means of table tennis for the promotion and improvement of the functional state of the organism. It is substantiated how the activities of the ping-pong contribute to health improvement, depending on the major groups of student diseases. The main advantages of using table tennis equipment as an alternative to traditional physical education classes for students with certain diseases classified into a medical group are noted. The organization of the educational process on physical education in higher educational establishments should create conditions for regular exercises by physical exercises of the health-improving orientation of students referred to the state of health of a special medical group (SMG). Features of the selection of the content of physical culture and health activities of students with constraints related to the state of health, due to the choice of effective means of physical education, which take into account the nosology of the underlying disease, the level of physical development and functional status, the nature of training and future professional activities. Thus, the optimization of physical activity of SMG students today is an urgent problem that requires the carrying out of scientific research in the field of health protection of higher education institutions.

**Keywords:** table tennis, physical education, students, medical group, functional indicators.

**Постановка проблеми.** Організація освітнього процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах повинна створювати умови для регулярних практичних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМГ). Особливості підбору змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів з обмеженнями пов'язаними із станом здоров'я, зумовлені вибором ефективних засобів фізичного виховання, які враховують нозологію основного захворювання, рівень фізичного розвитку та функціонального стану, характеру навчальної та майбутньої професійної діяльності [1, с. 1732]. Отже, оптимізація занять фізичними вправами студентів СМГ сьогодні є актуальною проблемою, яка потребує проведення наукових досліджень в області здоров'язберігаючої діяльності вузів [2, с. 158].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питанням оздоровчої спрямованості на заняттях

настільним тенісом для студентів вузів займалась Барчукова Г.В. [4; 5]; можливості використання гри у настільний теніс як засіб відновлення функціонального стану студентів розглядав Афанасьєв А.А. [3]; застосування даного виду спорту для студентів спеціальної медичної групи займалася Ольховська Є.Б. [2]; над перевагами використання засобів настільного тенісу у фізичному вихованні – Є.А. Захаріна [10].

**Виділення нерозв'язаних раніше частин загальної проблеми.** Необхідно приділити увагу оптимізації фізичного виховання студентів, а саме організації занять за вибором видами спорту та рухової активності оздоровчої спрямованості. Однак, численні публікації з цієї тематики або суперечливі, або торкаються лише окремих аспектів досліджуваної проблеми. Причому оцінка їх результатів носить фрагментарний характер, а багато питань вивчені не пропорційно. Вищенаведене підкреслює перспективність, необхідність і актуальність наукових досліджень з оцінки переваг ви-

користання окремих видів рухової активності для фізичного виховання студентської молоді.

**Мета статті.** Головною метою даної роботи є вивчення можливості та ефективності застосування засобів настільного тенісу в оптимізації психофізичного здоров'я студентів спеціальної медичної групи, а також як альтернативу класичним заняттям з фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО).

**Виклад основного матеріалу.** Фізичне виховання завжди було одним із засобів підготовки людини до трудової діяльності та пристосування до соціального середовища. Фізично здоровий студент більш креативно мислить, має більшу розумову продуктивність праці, здатний переносити великі навантаження не лише фізичні, а й емоційні, має меншу схильність до швидкого стомлювання. Слабкість і хворобливість студента неодмінно відзначається на його розумовій діяльності, йому складно зосередитися, тривалий час зберігати концентрацію уваги, такий студент з високою ймовірністю кине розпочату справу, не довівши її до кінця. Фізично слабкі студенти більш пасивні та байдужі до навколишнього світу, стрімкий ритм життєдіяльності в навчальному та поза навчальному процесі даються їм важко, наслідком чого є ухилення від деяких обов'язків, що сприяє зменшенню сили волі, відсутності працьовитості, зникає ентузіазм до будь-яких нових починань [2, с. 157].

Поступово відбувся перехід від класичних форм занять фізичним вихованням у сфері освіти до нетрадиційних. Зниження мотивації заняттями фізичними вправами зумовлена еволюційним та технічним розвитком. Оскільки в період 40-35 тис. років до нашої ери і тривалий час основними показниками життєдіяльності це були сила та агресивність, тобто виживай той, хто сильніший, витриваліший, спритніший. Тому дітей з народження прививали до фізичного розвитку, тому що його майбутнє життя залежало саме від фізичних якостей. 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, захищати себе від диких звірів чи нападу інших кочових племен. На сучасному етапі пріоритет з дитинства стає на розумовій діяльності.

Проблема підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді було і є найбільш значущою умовою останнього часу [11, с. 145]. У теорії і на практиці активно розроблялися питання диференціації, індивідуалізації і профілізації навчання, інтеграції змісту освіти, впроваджувалися ідеї оптимізації та модернізації освітньої системи [7, с. 53]. На думку фахівців, необхідно відмовитися від жорсткої нормативності, обов'язковості і авторитарності, підстроювання під заданий із зовні стандарт, сформувати зацікавлене відношення студента до предмета, пробудити інтерес до можливості будівництва здорового тіла, формування власного здоров'я [6, с. 49].

Як відомо, підвищення якості занять зі студентами сприяє поліпшенню їх фізичної підготовленості та здоров'я, зацікавленості в систематичних заняттях фізичною культурою [5, с. 126].

Настільний теніс широко поширений в системі фізичного виховання в нашій країні. Засоби настільного тенісу застосовуються для зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості в дитячих садах, школах, коледжах, вузах, на підприємствах, в будинках відпочинку, санаторіях та інших установах.

Настільний теніс – ігровий вид спорту, для нього характерно постійна зміна ситуацій, емоційний характер діяльності, саме тому він є досить привабливим для студентів [4, с. 28].

Під час занять настільним тенісом відбувається включення в діяльність зорового, слухового, рухового аналізаторів. Великий вплив настільний теніс надає на центральну нервову систему. Зміни під впливом занять настільним тенісом відбуваються і в нервово-м'язового апарату. М'язи спини і нижніх кінцівок працюють в статично-динамічному режимі, для ігрової руки характерний динамічний режим. Під впливом спеціалізованих занять настільним тенісом відбувається збільшення швидкісних, силових, координаційних здібностей, підвищується рівень гнучкості і швидкісно-силових якостей.

Необхідність обґрунтування ефективності настільного тенісу у фізичному вихованні студентів СМГ обумовлена особливостями даного виду спорту і його популярністю серед студентів ЗВО. Настільний теніс – особисто-командний олімпійський вид спорту, який пред'являє високі вимоги до рівня психофізичного розвитку тенісистів-професіоналів. Чому ж в нього грають люди з обмеженим здоров'ям, будь-якого віку, з низьким фізичним рівнем розвитку, не завдаючи шкоду своєму здоров'ю? Під час гри в настільний теніс людина на обмін ударами ракеткою витрачає лише третина ігрового часу. Зробивши різкий рух для виконання певного прийому, м'язи мають можливість розслабитися, отримують короткочасний відпочинок і, працюючи по черзі, не втомлюються протягом тривалого часу. Ігрові епізоди змінюються паузами, під час яких гравець ходить за м'ячем. Для спортсмена високого класу це не має великого значення, але для нетренованої людини це є рухова діяльність, а саме навантаження аеробного характеру, що мають оздоровчий і терапевтичний ефект.

Безпосередній вплив фізичних вправ на фізичну і розумову працездатність студентів не однозначний. Стимулюючу дію надають невеликі навантаження. Збільшення їх інтенсивності і об'єму, які не відповідають підготовленості людини, може бути даремним, а за певних умов впливати негативно [3, с. 3].

Відповідно до сучасної педагогіки тренування з настільного тенісу – це процес навчання, в якому дидактичні та освітні аспекти є першорядними. При тренуванні з настільного тенісу застосовуються наступні принципи:

- систематична робота;
- мотивація спортсменів;
- візуальні методи роботи;
- контроль здоров'я;
- індивідуальне навчання гравця;
- складання програми навчання;
- контроль роботи;
- освітні аспекти роботи [9, с. 45].

Даний вид спорту несе в собі наступну користь:

1. Розвиває свою швидкість і швидкість реакції. 120-150 км / год – таку швидкість здатний розвивати тенісний м'яч в настільному тенісі. Саме тому супернику потрібно вчасно зреагувати і прийняти вірне рішення для подальшої гри.

2. Зміцнює серце, підвищує витривалість. Зміна швидкого і спокійного темпу гри, інтенсивне рівномірне навантаження плечового поясу допомагають зміцнити серцево-судинну систему, а також нормалізувати тиск.

3. Зміцнює м'язи. Граючи в настільний теніс, ноги знаходяться в напівзігнутому стані, випадки вперед-назад, вліво-вправо, повороти на 90°, нахили тулуба розвивають і зміцнюють різні групи м'язів.

4. Сприяє схудненню. За енергетичними витратами настільний теніс знаходиться на 5 місці серед видів спорту (між великим тенісом і плаванням брасом). Стрімкий темп гри і відсутність тривалих пауз сприяє швидкому темпу скидання надлишкової ваги і підтримці рівня нормальної ваги.

5. Гнучкість. Настільний теніс розвиває і підтримує високу рухливість суглобів. Задіяні слабкий променево-зап'ястковий, ліктьовий, плечовий і тазостегновий, міжхребцеві суглоби. Гнучкість допомагає гравцеві швидко реагувати на рух м'яча і відповідати максимально точним ударом. А у трудовій діяльності та в житті гнучкість дає можливість зберегти активний спосіб життя до глибокої старості [5, с. 126–127].

Експериментально доведено ефективність методологічного підходу до розробки програми фізичного виховання для студентів груп зі спортивною спрямованістю, що поєднує в собі загальноприйнятні засоби розвитку фізичних якостей з акцентом на спеціальну витривалість; обґрунтовано програму фізичного виховання для студентів груп зі спортивною спрямованістю (секційні заняття) настільний теніс з включенням занять аеробного характеру (кросова підготовка та базова аеробіка). Отримані результати доповнюють наукові дані про аеробні заняття та їх вплив на спеціальну витривалість [6; 7; 8]. Ці результати підтверджують думку про те, що у правильному співвідношенні занять за програмою фізичної підготовленості студентів груп зі спортивною спрямованістю (секційні заняття) та за

рахунок включення занять аеробного характеру (кросова підготовка та базова аеробіка) можна значно покращити спеціальну витривалість студентів [6, с. 53].

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. Експертами також наголошується на можливості та доцільності використання засобів настільного тенісу для виховання моральних і волевих якостей. Відмінними властивостями гравця в настільний теніс виділяють підвищену емоційну стійкість, твердість характеру, впевненість у собі, самостійність в оцінці складних ситуацій, знижену тривожність, здатність до самоконтролю, наполегливість у досягненні мети, ініціативність і сміливість, прагнення до лідерства. Вивчення термінового ефекту від занять з використанням засобів настільного тенісу вказує на суттєве покращення показників психоемоційного стану (самопочуття, активності, настрою) [8, с. 227].

**Висновки та перспективи.** Врахувавши всі особливості гри у настільний теніс, можна зробити висновок, що даний вид спорту можна рекомендувати для студентів спеціальної медичної групи у ЗВО. Засоби настільного тенісу мають помірно, але функціональне навантаження на весь організм. Під впливом занять з настільного тенісу відбувається зміцнення м'язевих тканин та опорно-рухового апарату, збільшується кровообіг, має сприятливий вплив на дихальну та серцево-судинну систему. Також під час регулярних занять даним видом спорту стимулюється робота мозку та зорового аналізатора, що покращує розумову діяльність та увагу студентів.

## Список літератури:

1. Алешина Е.И., Подосенков А.Л., Шивринская С.Е. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно-методические основы. *Фундаментальные исследования*. 2014. С. 1732–1736.
2. Ольховская Е.Б. Настольный теннис в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы. *Инновационная наука. Физическая культура и спорт*. 2016. № 5. С. 158–159.
3. Афанасьев В.В. Занятия по настільному тенісу як засіб відновлення стану здоров'я студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. С. 3–6.
4. Барчукова Г.В., Жигун Е.Е., Мизин А.Н. Влияние занятий настольным теннисом на физическую подготовленность студентов-юношей. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2018. № 7(161). С. 27–32.
5. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Оздоровительная направленность занятий настольным теннисом для студентов вузов в рамках дисциплины «Физическая культура». *Проблемы совершенствования физического воспитания студентов* : материалы междунар. науч.-метод. конф. (2-3 февраля 2012 г.). Москва, 2012. С. 126–127.
6. Гринько В., Куделко В. Вплив занять аеробного характеру на спеціальну витривалість студентів у групах зі спортивною спрямованістю (секційні заняття) настільний теніс. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. С. 48–52.
7. 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

8. 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.
9. Алексеев 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.
10. Volodymyr Vitomskiy, Iryna Hruzevych, Svitlana Salnykova, Alla Sulyma, Volodymyr Kormiltsev, Yuriy Kyrychenko, Larysa Sarafinjuk. The physical development of children who have a functionally single heart ventricle as a basis for working physical rehabilitation technology after a hemodynamic correction. *Journal of Physical Education and Sport® (JPES)*. 2018. Volume 89. Issue No 18(2), pp. 614–617. online ISSN: 2247–806X; p-ISSN: 2247–8051; ISSN–L = 2247–8051 © JPES
11. Чехівська Ю., Бондар А. Застосування інноваційних технологій як засіб підвищення мотивації в студентів до занять фізичним вихованням. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету : Серія «Педагогіка»*. 2018. Вип. 20(1). С. 145–150.

## References:

1. Aleshina Y.I., Podosenkov A.L., Shivrinskaya S.Y. (2014). Skandinavskaya khodba kak sredstvo fizicheskogo vospitaniya studentov spetsial'noy meditsinskoj grupy: nauchno-metodicheskiye osnovy [Scandinavian walking as a means of physical education for students of a special medical group: scientific and methodological foundations]. *Fundamentalnyie issledovaniya*, pp. 1732–1736.
2. Olhovskaya E.B. (2016). Nastolnyiy tennis v fizicheskom vospitanii studentov spetsialnoy meditsinskoj grupy [Table tennis in the physical education of students of a special medical group]. *Innovatsionnaya nauka. Fizicheskaya kultura i sport*, no. 5, pp. 158–159.
3. Afanasiev V.V. (2007). Zaniattia po nastilnomu tenisu yak zasib vidnovlennia stanu zdorovia studentiv [Table tennis activities as a way to restore the health of students]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, pp. 3–6.
4. Barchukova G.V., Zhigun E.E., Mizin A.N. (2018). Vliyanie zanyatiy nastolnyim tennisom na fizicheskuyu podgotovlennost studentov-yunoshey [Effect of table tennis trainings on physical fitness of male students]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, no. 7(161), pp. 27–32.
5. Barchukova G.V., Mizin A.N. (2012). Ozdorovitel'naya napravlennost zanyatiy nastolnyim tennisom dlya studentov vuzov v ramkah distsipliny «Fizicheskaya kultura» [Improving orientation of table tennis for students of universities in the discipline of «Physical Culture»]. *Problemyi sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya studentov : materialy mezhdunar. nauch.-metod. konf.* (February 2-3, 2012 y.). Moskva, pp. 126–127.
6. Hryenko V., Kudelko V. (2017). Vplyv zaniat aerobnoho kharakteru na spetsialnu vytryvalist studentiv u hrupakh zi sportyvnoiu spriamovanistiu (seksiini zaniattia) nastilnyi tenis [An influence of aerobic activities on special endurance of students in groups with a sports orientation (sectional activities) of table tennis]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, pp. 48–52.
7. 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
8. Zakharina Ye.A., Hloba T.A. (2018). Perevahy vykorystannia nastilnoho tenisu u sektsiini roboti studentiv z fizychnoho vykhovannia [Advantages of using table tennis in sectional work of students of physical education]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. prats*, vol. 3K (97), pp. 224–228.
9. Aliksieiev O.O., Raitarovska I.V. (2017). Pedahohichni pryntsypy vykladannia nastilnoho tenisu u VNZ [Pedagogical principles of teaching table tennis in universities]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, vol. 9, pp. 43–51.
10. Volodymyr Vitomskiy, Iryna Hruzevych, Svitlana Salnykova, Alla Sulyma, Volodymyr Kormiltsev, Yuriy Kyrychenko, Larysa Sarafinjuk. The physical development of children who have a functionally single heart ventricle as a basis for working physical rehabilitation technology after a hemodynamic correction. *Journal of Physical Education and Sport® (JPES)*. 2018. Volume 89. Issue No 18(2), pp. 614–617. online ISSN: 2247–806X; p-ISSN: 2247–8051; ISSN–L = 2247–8051 © JPES
11. Hrinchuk Anna, Chekhivska Iuliia (2018). Zastosuvannia innovatsiinykh tekhnolohii yak zasib pidvyshchennia motyvatsii v studentiv do zaniat fizychnym vykhovanniam [Application of innovative technologies as a measure for improving motivation of students in physical education]. *Naukovyi visnyk Melitopolskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu : Serii „Pedahohika”*, vol. 20(1), pp. 145–150.