

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Цимер А. В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах більшість студентів проводять значну частину часу в малорухливому положенні – на заняттях, за комп'ютером, у транспорті, на дозвіллі. Це призводить до зниження рівня фізичної активності, погіршення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, зростання частоти хронічних неінфекційних захворювань. За даними ВООЗ, недостатня рухова активність є одним із чотирьох провідних факторів ризику передчасної смертності у світі.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук таких форм рухової активності, які відповідали б запитам студентської молоді, були загальнодоступними та ефективними. Настільний теніс – динамічна спортивна гра з низьким рівнем травматизму – поєднує фізичне та когнітивне навантаження, розвиває координацію, швидкість реакції, концентрацію уваги і загальну витривалість. Завдяки мінімальним просторовим і фінансовим вимогам цей вид спорту є особливо зручним для закладів вищої освіти [1, 2].

Аналіз літературних джерел. Дослідженнями вітчизняних і зарубіжних науковців підтверджено, що систематичні заняття настільним тенісом позитивно впливають на стан серцево-судинної системи, покращують дихальну функцію та підвищують загальну витривалість [1, 7]. Зокрема, Ю. О. Долинний та О. М. Олійник зазначають, що в процесі гри активізуються аеробний та анаеробний механізми енергозабезпечення, а рівень пульсового навантаження відповідає помірній інтенсивності, що є оптимальним для кардіоваскулярного тренування [2]. І. В. Новікова та І. В. Бурлака встановили, що заняття настільним тенісом сприяють розвитку координаційних здібностей, стійкості уваги та оперативного мислення студентів ЗВО [4]. М. В. Супруненко доводить, що оздоровча спрямованість занять настільним тенісом сприяє зміцненню здоров'я, збільшенню обсягу рухової активності та вдосконаленню фізичної підготовленості студентської молоді [5]. У зарубіжних дослідженнях Н. Park, Y. Lee підтверджено поліпшення балансу, координації та швидкості

реакції після регулярних тренувань з настільного тенісу [7]. Водночас у педагогічній науці бракує комплексних досліджень ефективності настільного тенісу саме в системі фізичного виховання студентів ЗВО в умовах сучасних викликів.

Мета дослідження – дослідити вплив систематичних занять настільним тенісом на показники фізичної підготовленості та стану здоров'я студентської молоді в умовах освітнього процесу закладу вищої освіти.

Завдання: провести анкетування студентів щодо ставлення до настільного тенісу; оцінити динаміку ключових функціональних показників до та після педагогічного експерименту; узагальнити результати і сформулювати практичні рекомендації.

Результати досліджень. Дослідження проводилося на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка впродовж 10 тижнів. В анкетуванні взяли участь 40 студентів I–IV курсів (21 хлопець та 19 дівчат). До педагогічного експерименту залучалися дві рівноцінні групи: контрольна (КГ, $n=20$) займалася за традиційною програмою фізичного виховання, а експериментальна (ЕГ, $n=20$) – виконувала аналогічний обсяг навантаження, але дві з трьох занять на тиждень присвячувалися настільному тенісу. За результатами анкетування (рис. 1) основними мотивами занять настільним тенісом студенти назвали: покращення фізичної форми (68 %), зниження стресу та відпочинок (57 %), зручність і доступність (49 %), розвиток координації (38 %), а також спілкування та організацію активного дозвілля (31%). Майже половина опитаних (46 %) зазначили, що настільний теніс є для них найзручнішою формою активності в умовах дистанційного навчання або під час сесійного навантаження.

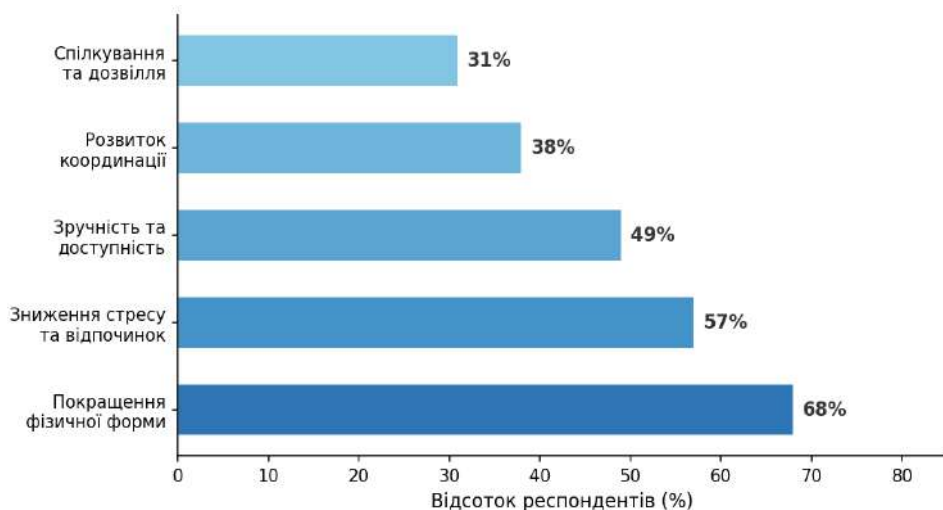


Рис. 1. Мотиви занять настільним тенісом серед студентів

Аналіз функціональних показників студентів ЕГ після завершення педагогічного експерименту засвідчив статистично значущі позитивні зрушення за всіма досліджуваними параметрами порівняно з вихідними даними ($p<0,05$). У КГ виявлено лише незначну позитивну динаміку без статистичної достовірності (табл. 1).

Динаміка показників фізичної підготовленості студентів експериментальної групи (до та після педагогічного експерименту)

Показник	До (M±m)	Після (M±m)	Приріст (%)
ЧСС у спокої (уд/хв)	78,4±1,2	73,1±0,9*	6,8
ЖЄЛ (л)	3,41±0,08	3,68±0,07*	7,9
Проба Штанге (с)	41,2±1,4	49,7±1,6*	20,6
Індекс Руф'є (ум. од.)	12,8±0,5	9,4±0,4*	26,6
Координаційний тест (с)	18,6±0,6	15,2±0,5*	18,3

* – $p < 0,05$, достовірність відмінностей відносно вихідних даних

Найбільш виражений приріст зафіксовано за показником індексу Руф'є (–26,6 %), що свідчить про суттєве підвищення функціональних резервів серцево-судинної системи. Значно покращились результати проби Штанге (+20,6 %) та координаційного тесту (+18,3 %), що підтверджує ефективність настільного тенісу для розвитку дихальної витривалості та моторної координації [3, 6]. Показник ЖЄЛ зріс на 7,9 %, а ЧСС у спокої знизилася з 78,4 до 73,1 уд/хв. Якісний аналіз відповідей анкети виявив, що 71% студентів ЕГ після експерименту повідомили про суб'єктивне покращення самопочуття і зниження відчуття стомлюваності після навчальних занять, а 63% зазначили підвищення загального емоційного фону. У КГ подібні суб'єктивні зміни відзначили лише 24 % та 19 % учасників відповідно. Такі результати узгоджуються з даними попередніх досліджень щодо позитивного впливу настільного тенісу на психоемоційний стан студентів [1, 4].

Висновки. Систематичні заняття настільним тенісом у межах навчальних занять з фізичного виховання є ефективним засобом підвищення фізичної підготовленості студентської молоді. За 10 тижнів педагогічного експерименту в ЕГ зафіксовано достовірне покращення показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, координаційних здібностей. Анкетування підтвердило високу мотиваційну привабливість настільного тенісу серед студентів: більшість опитаних пов'язують заняття цим видом спорту з оздоровленням, зниженням стресу та доступністю, що є важливою умовою залучення молоді до регулярної рухової активності. Отримані результати свідчать про доцільність ширшого впровадження настільного тенісу у програми фізичного виховання ЗВО, зокрема як варіативного модуля. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення довготривалого впливу занять настільним тенісом на показники психоемоційного здоров'я та академічну успішність студентів.

Список літературних джерел

1. Брояковський О., Алексеев О., Ребрина А. Настільний теніс як засіб розвитку прикладних здібностей та збільшення рухової активності. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 2(13). С. 39–48.
2. Долинний Ю. О., Олійник О. М. Теоретико-методологічні основи гри в настільний теніс : навч. посібник. Краматорськ : ДДМА, 2019. 96 с.

3. Ковальчук О. А. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості учнів, які займаються настільним тенісом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. № 11. С. 74–79.
4. Новікова І. В., Бурлака І. В. Настільний теніс як засіб фізичного виховання студентів у ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2023. Вип. 3(161). С. 78–83.
5. Супруненко М. В. Оздоровчий напрямок занять з настільного тенісу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2021. № 11(143). С. 139–141.
6. Dong Y., Wang D., Li X., Liu Y. Effects of table tennis training on executive function in children aged 8–12: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article ID: 675606.
7. Park H., Lee Y. Effects of Table Tennis Training on Health-Related Fitness and Physical Functional Ability of Older Adults. *Journal of Physical Therapy Science*. 2015. Vol. 27, № 7. P. 2291–2294.