

**РОЗДІЛ 2**  
**РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**  
**ТА ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

УДК 378.016: 796

DOI 10.5281/zenodo.3229806

**Бірук Ірина Дмитрівна**, асистент кафедри фізичного виховання  
(Національний університет водного господарства та природокористування,  
м. Рівне), i.d.biruk@nuwm.edu.ua

**НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**  
**СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Анотація.** У статті розкрито характеристику настільного тенісу, який є оптимальним видом спорту для проведення занять з фізичного виховання для студентів з різним рівнем фізичного стану і фізичної підготовленості. Представлено технологію програмування спортивно-оздоровчих занять з настільного тенісу, яка включає визначення мети, принципи, етапи програмування, систему планування та критерії ефективності.

**Ключові слова:** настільний теніс, фізичне виховання, програма, стан здоров'я, професійно-прикладна фізична підготовка.

**Biruk Iryna Dmytrivna**, Assistant of the Department of Physical Education  
(National University of Water and Environmental Engineering, Rivne),  
i.d.biruk@nuwm.edu.ua

**TABLE TENNIS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF**  
**STUDENT YOUTH**

**Abstract.**

**Introduction.** Table tennis is the best form of sport and motor activity that needs to be popularized and implemented in the educational process for students, which is accessible and has a positive effect on the health and development of motor qualities.

**Purpose.** The purpose of the work is to develop a program of physical education for students based on learning table tennis.

**Methods.** Theoretical analysis on the basis of scientific-methodical literature in physical culture and sports; methods of systematization, studying and generalization of the experience of teaching table tennis; deductive method.

**Results.** Insufficient level of physical health of students, and as a result of professional-applied physical training, gives grounds to consider that the existing system of physical education in higher educational institutions needs to

*be revised and corrected. The table tennis attracts attention, which due to its characteristics is accessible for students with different levels of physical fitness and preparation. The presented technology of programming of sports and recreational activities from table tennis includes the definition of purpose, principles, stages of programming, planning systems and performance criteria.*

*While making up the program, we proposed the following algorithm: 1) assessment of the initial physical state of students; 2) determination of standards of physical development, functional state, physical preparedness; 3) determination of the degree of deviation of individual parameters of physical development, functional state, physical fitness from the norm; 4) determination of effective methods of correction of detected deviations (forms, means); 5) recommendations on rational motor regimes; 6) determination of the maximum permissible and optimal parameters of physical activity in the class; 7) selection of adequate methods of pedagogical control; 8) correction of programs of employment depending on the indicators of physical condition.*

*The program of sports and recreation activities for table tennis for students consists of the following sections: 1) theoretical section; 2) educational and training section: training and improvement of techniques and tactics of the game, physical training, instructor and judge practice, developmental exercises, training running; 3) methodical and practical section; 4) the control section.*

*The number of students who prefer table tennis will depend on popularizing it, holding proper organizational and methodological work.*

**Originality.** *Physical education based on playing a game of table tennis will allow attracting more students to physical education and sports. The results of systematic training will contribute to improving the health and fitness of students, and involvement in a healthy lifestyle.*

**Conclusion.** *Implementation of sports and recreational activities in table tennis in the educational process in educational institutions will allow increasing the level of motor activity of students, physical and mental capacity, improving the physical and mental state of health and vocational and applied physical training, to form the need for systematic physical activity and sports.*

*The attraction of students to table tennis activities depends on the popularization of the sport in the educational institution, from the organization of teaching and methodical work, the professional skills of the teacher of physical education, the use of modern technologies, diverse programs for table tennis.*

**Key words:** *table tennis, physical education, program, health, professional-applied physical preparation.*

**Сьогодні змінює** вимоги до фізичної підготовленості студентів, спонукає до визначення й усвідомлення ролі фізичної культури як складової частини загальної культури та необхідності розв'язання проблем, пов'язаних зі здоров'ям людини [1]. Недостатній рівень фізичного здоров'я

студентів, і як наслідок професійно-прикладної фізичної підготовки, дає підстави вважати, що наявна система фізичного виховання у вищих закладах освіти потребує перегляду і внесення коректив, змінити цільові установки сфери фізичної культури з концепції оздоровлення та фізичного виховання на формування фізичної культури особистості в межах загальної культури, а саме формувати особистість, яка усвідомлює необхідність у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом та несе відповідальність за свій стан здоров'я. Завдання закладів освіти полягає у створенні умов для занять фізичною культурою і спортом, де б студент зміг обрати спортивну секцію за інтересами, заняття проводив кваліфікований викладач і програма занять включала елементи, які б підвищували мотивацію та професійні компетенції майбутніх фахівців.

**Проблемі викладання фізичного виховання** у закладах вищої освіти присвячено багато педагогічних праць. Аналіз вивчення мотивації молоді до занять фізичного виховання і спорту свідчить про необхідність доопрацювання програм із фізичної культури у напрямі їх відповідності віково-статевим потребам, мотивам та інтересам студентів.

Необхідність впровадження інноваційних процесів в систему фізичного виховання студентської молоді диктуються новими соціально-економічними умовами, соціальними запитами суспільства, підвищенням зацікавленості університетської молоді до занять фізичною культурою і спортом [2].

Аналіз форм фізичного виховання за рубежом та закладах вищої освіти України свідчить, що сьогодні велику увагу необхідно приділяти клубним формам організації фізичного виховання, які реалізуються на основі діяльності навчально-оздоровчих комплексів та в сукупності з традиційними академічними заняттями сприяють оптимізації рухової активності студентів. Це в свою чергу, дозволить забезпечити варіативність і належну ефективність процесу фізичного виховання студентської молоді [3].

Для залучення студентів до рухової активності та спорту у світі використовуються різні форми та програми. В університетах працюють спортивні клуби, рекреаційні центри, спеціальні курси для студентів різного рівня фізичної підготовленості. Студенти займаються різними видами спорту. В деяких університетах спеціальні курси (залежно від рекомендацій лікарів) є обов'язковими для студентів усіх спеціальностей. В американській системі фізичного виховання є форма факультатив, це надає можливість студентам грати у футбол, теніс, бейсбол, софтбол, волейбол, футбол, баскетбол, а також займатися іншими видами спорту на початковому, середньому та професійному рівні [2].

У Корнельському університеті (Cornell University) працює більш ніж 28 курсів з багатьох видів спорту та рухової активності: фітнес, танці, велоспорт, гімнастика, сноубординг, лижний спорт, біг на ковзанах, парусний спорт, веслування на байдарках та каное, боулінг, риболовля та

інші. Першокурсники повинні у перших двох семестрах обов'язково займатися на курсах з обраного виду спорту. Студенти, які вступили до університету і вже мають 12 кредитів, можуть обрати курси на 1 семестр. Для студентів, крім тих, хто по стану здоров'я звільнений від складання тесту, запроваджено обов'язкове тестування з плавання [2].

Д. О. Дзензелюк запропонував технологію удосконалення фізичного виховання студентів засобами боротьби самбо в закладах вищої освіти України. Він обґрунтував ефективність використання засобів боротьби самбо, як альтернативи традиційному змісту занять з фізичного виховання в удосконаленні фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану соматичного здоров'я та рухової активності [4].

Заняття силової спрямованості із застосуванням засобів атлетичної гімнастики слід розглядати також, як один зі шляхів підвищення ефективності системи фізичної підготовки студентів [5; 6].

Організаційно-методичні аспекти проведення занять з настільного тенісу представлено в роботах О. О. Алексєєва, І. В. Райтаровської [7]. Викладання занять з настільного тенісу базується на педагогічних принципах таких, як систематична робота, мотивація спортсменів, візуальні методи роботи, контроль здоров'я, індивідуальне навчання гравця.

**Метою нашої статті** є висвітлення програми фізичного виховання студентів на основі навчання гри в настільний теніс.

**Особливе місце** у фізичному вихованні студентів серед видів спорту займає настільний теніс. Перевага його в тому, що для проведення навчальних занять не вимагається великих спортивних споруд, дорогого інвентарю та обладнання. Заняття можна проводити навіть в аудиторіях.

Настільний теніс – це спорт і розвага. В настільний теніс можуть грати студенти різних рівнів фізичного стану, оскільки, спортивно-оздоровчі заняття покращують діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Вони рекомендуються при порушеннях опорно-рухового апарату. Слідкування за польотом м'яча є гарною гімнастикою для очей.

Комісія ЮНЕСКО назвала настільний теніс найбільш перспективним видом спорту, який є доступним, покращує стан здоров'я людини, сприяє розвитку рухових якостей. Задоволення від гри буде тим більшим, чим сильнішими і точнішими будуть удари, красивішими рухи при раціональному оволодінню технікою і тактикою гри.

Настільний теніс пред'являє високі вимоги до психіки тенісиста: відчуття, сприйняття, уяви, пам'яті, мислення, емоцій, вольових якостей.

Гра виховує у спортсменів такі риси характеру, як цілеспрямованість, рішучість, сміливість, наполегливість, ініціативність, впевненість, витримка, холоднокровність, самоконтроль.

Тому, нині виникає необхідність наукового обґрунтування напрямів програмування спортивно-оздоровчих занять з настільного тенісу, які б

задовольняли інтереси й потреби студентів та були б спрямовані на підвищення рівня їх здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення техніко-тактичної підготовленості, підвищення розумової та фізичної працездатності. Технологія програмування спортивно-оздоровчих занять з настільного тенісу передбачала визначення мети, принципів, етапів програмування, системи планування та критеріїв оцінки ефективності.

Завдання спортивно-оздоровчих занять з настільного тенісу полягають у формуванні в студентів стійкого інтересу до занять настільним тенісом, досягненні високого рівня розвитку їх спеціальної та загальної фізичної підготовленості, забезпеченні достатнього обсягу рухової активності при оздоровчій спрямованості занять.

При складанні програми занять тенісом пропонується такий алгоритм: 1) оцінка вихідного фізичного стану студентів; 2) визначення нормативів фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості для кожної особи (цільова модель заняття); 3) з'ясування ступеня відхилення індивідуальних параметрів фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості від норми; 4) визначення ефективних способів корекції виявлених відхилень (форм, засобів); 5) розробка рекомендацій щодо раціонального рухового режиму; 6) визначення гранично допустимих й оптимальних параметрів фізичних навантажень під час заняття; 7) підбір адекватних методів педагогічного контролю; 8) корекція програм занять залежно від показників фізичного стану [8].

Система побудови спортивно-оздоровчих занять з настільного тенісу для студентів повинна враховувати мотиваційні пріоритети, вирішення індивідуальних цілей і завдань, забезпечення організаційно-методичних умов, які сприяють підвищенню ефективності навчально-тренувальних занять.

Для отримання позитивного результату рекомендується:

- створення комфортного середовища для підтримки і підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом;
- задоволення природної потреби людини у фізичній активності;
- проводити оцінку індивідуальних можливостей та вихідного рівня фізичного стану студентів та співставлення їх з належними нормами;
- раціональне планування навчально-тренувальних занять відповідно до рівня фізичного стану студентів та їх загальної і спеціальної фізичної підготовленості;
- використання різних форм, засобів і методів у процесі проведення занять;
- організація роботи в парах, четвірках, командах відповідно від рівня фізичного стану і техніко-тактичної підготовленості студентів;
- виявлення середніх та граничних величин фізичного навантаження;
- застосування диференційованого підходу до планування фізичних навантажень залежно від рівня фізичного стану студентів та періоду занять;
- застосування комбінованого підходу для вирішення завдань;

- раціональне поєднання засобів та режимів виконання вправ;
- контроль, самоконтроль та корекція фізичного стану студентів упродовж усього періоду шляхом оцінки провідних функціональних параметрів, їх загального самопочуття, настрою;

- внесення коректив у програму занять відповідно до результатів лікарсько-педагогічного контролю та самоконтролю;

- оцінка ефективності програми на кожному етапі (періоді) занять.

Програма спортивно-оздоровчих занять з настільного тенісу для студентів повинна складатися з таких розділів: 1) теоретичного; 2) навчально-тренувального: навчання і удосконалення техніки і тактики гри, фізична підготовка, інструкторська і суддівська практика, розвиваючі вправи, тренувальний біг; 3) методико-практичного; 4) контрольного.

Основними завданнями підготовки студентів є: всебічний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я; розвиток швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, гнучкості, ігрового мислення; навчання основам техніки й тактики гри; навчання різним видам переміщення біля ігрового столу; формування потреби вести здоровий спосіб життя [9].

Теоретична підготовка студентів передбачає формування в них уявлень про історію розвитку настільного тенісу, техніку безпеки на заняттях із настільного тенісу; правила гри та користування інвентарем (м'ячем, ракеткою, столом, майданчиком); ігрові прийоми в настільному тенісі та способи їх виконання; техніку поєднання ударів (комбінаційні вправи); стилі гри: напад, захист, комбінування ігор; правила проведення зустрічей: особисті й командні змагання; техніку суддівства в настільному тенісі.

Загальна фізична підготовка спрямована на виконання вправ динамічного характеру в русі і на місці; проведення естафет із ракеткою; розвиток сили, швидкості, спритності, гнучкості. Із метою підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та розвитку рухових якостей гравця в настільному тенісі застосовуються: вправи без предметів (вправи для м'язів шиї, рук і плечового поясу; вправи для розвитку м'язів тулуба; вправи для розвитку м'язів ніг; вправи для рук, тулуба й ніг); вправи з предметами; вправи зі скакалкою; вправи з тенісним м'ячем.

Технічна підготовка тенісистів передбачає:

- навчання основним поняттям про техніку гри («стійку тенісиста», позицію в грі; хватку ракетки; «відкриту» й «закриту» ракетку; пересування біля столу; роботу ніг – кроки, випади, стрибки; рухи ракеткою і вільною рукою; положення корпусу – переміщення центру ваги тіла; набивання м'яча на ракетці);

- навчання грі ударом-поштовхом праворуч і ліворуч стоячи на місці і в русі (вивчення траєкторії польоту, висоти відскоку м'яча, зіткнення м'яча і ракетки, впливу кута нахилу ракетки на політ м'яча в грі ударом-поштовхом; імітації рухів з ракеткою стоячи на місці та пересуванні);

– навчання рухам при виконанні ударів «накат» і «підрізування» (замах ракеткою, удар, завершальна фаза; робота плеча, передпліччя й кисті; виконання ударів «накат» і «підрізування» в грі по діагоналях; прості пересування біля столу: робота ніг, положення корпусу; подача справа і зліва: замах при подачі, робота кисті, поворот корпусу, положення ніг);

– вивчення траєкторії польоту, висоти відскоку м'яча, зіткнення м'яча і ракетки, впливу кута нахилу ракетки на політ м'яча при виконанні ударів «накат», «обертання», «підрізання», «топ-спін», «свічка», «завершальний удар»;

– навчання рухам при виконанні ударів («накат», «підрізання» й «підставка» за напрямками; пересування біля столу в грі за напрямками: робота ніг, положення корпусу; подача справа й зліва: замах при подачі, робота кисті, поворот корпусу, положення ніг); навчання пересуванню біля столу в грі за напрямками; навчання грі праворуч – ліворуч з однієї точки столу; навчання прийому подач; навчання ігровим прийомам; навчання зміні темпу гри; навчання грі по «трикутнику» і «вісімці», атакуючим ударам після подачі (робота ніг; положення корпусу; імітація рухів з ракеткою стоячи на місці і в пересуванні).

Тестування технічної підготовки спортсменів включає такі вправи: набивання м'яча долонною стороною ракетки (кількість ударів); набивання м'яча тильною стороною ракетки (кількість ударів); набивання м'яча по черзі долонною і тильною стороною ракетки (кількість ударів); гра накатами справа по діагоналі; гра накатами зліва по діагоналі; поєднання накату справа і зліва в правий кут; виконання накату справа в правий та лівий кути столу; відкидання зліва з усієї лівої половини столу (кількість помилок за 3 секунди); поєднання відкидань справа і зліва по всьому столу (кількість помилок за 3 хвилини); виконання подачі справа накатою у праву половину столу (10 спроб); виконання подачі справа відкиданням в ліву половину столу (10 спроб).

**Таким чином,** використання спортивно-оздоровчих занять з настільного тенісу дозволить підвищити рівень рухової активності студентів, їх фізичну і розумову працездатність, покращити фізичний і психічний стан здоров'я та професійно-прикладну фізичну підготовку, сформувати потребу у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом. Настільний теніс не вимагає певної матеріально-технічної бази, дорогого інвентарю та обладнання і може рекомендуватися для всіх студентів з різним рівнем фізичного стану, як фізичної, так і техніко-тактичної підготовленості. В той же час, навчання техніко-тактичним діям не є складними завданнями в опануванні студентами.

Але залучення студентів до занять настільним тенісом звичайно буде залежати від популяризації виду спорту в навчальному закладі, від вдало налагодженої організаційно-методичної роботи безпосередньо викладача

фізичного виховання, проведення ним різноманітних спортивно-оздоровчих заходів з настільного тенісу для підтримки мотивації у студентів.

Нині є важливим впровадження сучасних технологій, різнопланових програм з настільного тенісу, налагодження взаєморозуміння викладача фізичного виховання зі студентами.

### Список використаних літературних джерел

1. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів економістів другого року навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1 (21). С.153–156.

2. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді до 2025 року. 2018. 10 с.

3. Катерина У. Удосконалення організації фізичного виховання студентів у поза навчальний час. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 4. С. 21–24.

4. Дзензелок Д. О. Шляхи удосконалення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів засобами боротьби самбо. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2017. Випуск 2 (83). С. 31–35.

5. Шиян О., Жмур Д. Атлетична гімнастика у системі фізичного виховання студентської молоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 1. С. 80–84.

6. Ханіянц О. В. Особливості використання атлетичної гімнастики з оздоровчою метою у процесі фізичного виховання студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 139. т. 2. С. 176–180.

7. Алексеев О. О., Райтаровська І. В. Педагогічні принципи викладання настільного тенісу у ВНЗ. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2017. № 10. С. 43–51.

8. Иващенко Л. Я., Благий А. П., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ: Науковий, 2008. 198 с.

9. Крутько Р. О. Заняття з настільного тенісу в системі фізичного виховання студентів гуманітарно-педагогічного коледжу. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія*, 2012. Вип. 37. С. 239–243.

### References

1. Hakh R. (2013). Atletychna himnastyka v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv ekonomistiv druhoho roku navchannia. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi (Physical education, sport and culture of health in modern society)*, 1 (21), 153–156 (In Ukrainian).

2. Stratehiia rozvytku fizychnoho vykhovannia ta sportu sered studentskoi molodi do 2025 roku. (2018), 10 (In Ukrainian).

3. Kateryna U. (2013). Udoskonalennia orhanizatsii fizychnoho vykhovannia studentiv u poza navchalnyi chas. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu (Theory and methods of physical education and sport)*, 4, 21–24 (In Ukrainian).

4. Dzenzeliuk D. O. (2017). Shliakhy udoskonalennia fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchых navchalnykh zakladiv zasobamy borotby sambo. *Naukovyi*

*chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova (Scientific journal of NPU named after M. P. Drahomanov)*, 2 (83), 31–35 (In Ukrainian).

5. Shyian O., Zhmur D. (2015). Atletychna himnastyka u systemi fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia (Sport newsletter of Pridniprovia)*, 1, 80–84 (In Ukrainian).

6. Khanikiants O. V. (2016). Osoblyvosti vykorystannia atletychnoi himnastyky z ozdorovchoiu metoiu u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii : Pedahohichni nauky. Fizychni vykhovannia ta sport (Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sports)*, 139, 2, 176–180 (In Ukrainian).

7. Aleksieiev O. O., Raitarovska I. V. (2017). Pedahohichni pryntsypy vykladannia nastilnoho tenisu u VNZ. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka (Bulletin of the Kamyanets-Podilsky National University named after Ivan Ogienko)*, 10, 43–51 (In Ukrainian).

8. Yvashchenko L. Ia., Blahyi A. P., Usachev Yu. A. (2008). Programmirovanie zanyatij ozdorovitel'nyim fitnessom. Kyiv: Naukovyi (In Russian).

9. Krutko R. O. Zaniattia z nastilnoho tenisu v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv humanitarno-pedahohichnoho koledzhu. *Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Serii: pedahohika i psykhohihiia (Scientific notes of the Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsiubynsky. Series: pedagogy and psychology)*, 37, 239–243 (In Ukrainian).

Рецензент: д.пед.н., професор Поташнюк І. В.