

## **НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

*Тарасенко Валентин, Борейко Наталя*

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,  
Харків*

**Анотація.** У статті розглянуто проблему впровадження настільного тенісу у процес фізичного виховання різних верств населення. Зроблено аналіз особливостей використання настільного тенісу для різних верств населення. Виокремлено вікові категорії для занять настільним тенісом.

**Ключові слова:** настільний теніс, фізичне виховання, систематизація, фізична підготовка, різні версти населення.

**Вступ.** Україна, як демократична держава основною соціальною цінністю визначає Людину, її життя і здоров'я, свободу, честь і гідність, недоторканість і безпеку. Держава повинна створювати умови для забезпечення цієї цінності. В Конституції України (стаття 49) визначається, що «Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту».

Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» визначив основні положення, щодо забезпечення здоров'я усього населення країни. Згідно цього наказу, держава повинна підтримувати українське населення в гарній фізичній формі. З цією метою пропонуємо збільшити рухову активність різних верств населення за допомогою засобів настільного тенісу. Рухова активність – запорука здоров'я людини. Наукові дослідження свідчать, що здоров'я людини більш ніж на 50% визначається умовами і способом життя, тобто більша частина залежить від правильної організації рухової активності.

Рухова активність є безумовною складовою життя кожної людини. Організована рухова активність в подальшому сприяє веденню здорового способу життя, що, своєю чергою, позитивно впливає на загальний рівень самопочуття; профілактику неінфекційних захворювань; зменшення впливу шкідливих звичок на організм, кількості асоціальних проявів та депресій. Це загальновідомі факти, та, на жаль, найчастіше населення не дотримуємося норм фізичної активності. Оскільки в умовах активного впровадження комп'ютерних технологій та в наслідок пандемії, збільшення дистанційного навчання та комунікацій, значно знизилася рухова активність як дітей, так і дорослих. І, як наслідок, підвищився відсоток людей з ослабленим здоров'ям.

На сьогодні, існує велика кількість видів рухової активності, і з кожним роком їх кількість збільшується. Є традиційні види і постійно, для компенсації дефіциту рухової активності усього населення, виникають інноваційні її види та нові види спорту.

Аналіз сучасних посилань свідчить про те, що серед традиційних видів особливе місце займає настільний теніс. Так, Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В.Новікова, О. М. Чиченьова [3], займалися питанням щодо впровадження занять настільним тенісом у процес фізичного виховання студентів; розробкою методики навчання гри в настільний теніс – Є. Г. Євтушенко, І. О. Салатенко, С. В. Хоменко, Р. М. Харченко [2]. А. В. Пуставіт, А. І. Габрит, Ю. С. Чехівська досліджували проблему впливу настільного тенісу на здоров'я молоді [3].

Це свідчить про актуальність зазначеної проблематики. Однак, питання щодо впровадження настільного тенісу у фізичне виховання різних верств населення залишається недослідженим.

**Мета дослідження:** розглянути особливості використання настільного тенісу, як засобу підвищення рухової активності різних верств населення.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводили на базі Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

Для вирішення поставлених завдань були обрані **методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Дослідження проводилося згідно Наукового плану кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», наукової теми «Вдосконалення системи індивідуальної підготовки спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації» на 2022–2025 рр.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Настільний теніс – дивовижна і захоплююча гра, що користується великою популярністю серед населення. Мабуть, важко знайти людину, яка б жодного разу не тримала в руках ракетку для гри в настільний теніс. Історія розвитку цієї гри нараховує більш ста років. На сьогодні, настільний теніс розвивається настільки стрімко, наскільки стрімко розвивається прогрес. Професійно настільним тенісом зараз займаються на всіх населених континентах. Після 1988 року (включення настільного тенісу до програми Олімпійських ігор) ця гра набирає більшої популярності. Але, розвиток гри, як видовищного виду не вичерпує всіх її можливостей, корисним є використовувати можливості настільного тенісу як виду фізичного виховання, відпочинку та виду рекреації.

Група науковців [3], досліджували вплив настільного тенісу на організм людини та довели його позитивний вплив. По-перше, при грі в настільний теніс покращується функціональна робота серцевого м'яза. За рахунок великої кількості рухів за одиницю часу, підвищується потреба усіх органів у підвищеному споживанні кисню, що дозволяє збільшити витривалість і поліпшити працездатність судинної системи та серцевого м'яза. По-друге, це здатності поліпшити моторику. Якщо ви будете регулярно грати в настільний теніс, то рухи вашої кисті стануть близькі до досконалим. Втретє, це засіб покращити стресостійкість. Під час гри немає часу відволікатись на сторонні дії, оскільки миттєво можна отримати високий рахунок не в свою користь. Таким чином мозок відпочиває від накопичених проблем, стресу та переживань. Вчетверте, відбувається вдосконалення процесів мислення та аналітичного розрахунку, що знову ж таки підвищує швидкість реакції в певних життєвих ситуаціях [3].

Для того, щоб почати грати в настільний теніс від гравця вимагається не високі вимоги до фізичного розвитку і спеціальних навичок. Але, до професійних гравців висувуються дуже високі вимоги, особливо це стосується координаційних здібностей і швидкості реакції, так «швидкість м'яча під час гри в настільний теніс летить з швидкістю в межах 34-47 м/с, що прирівнюється до руху автомобіля по швидкісному автобану, і після кожного удару ракеткою змінює свій напрям. Щоб виграти, недостатньо вправно використовувати технічні прийоми, необхідно миттєво приймати рішення і швидко реагувати на зміну ігрової ситуації» [3]. Під час гри гравці виконують приблизно 50-100 ударів по м'ячу, 20-40 подач, різні швидкі переміщення.

Через великі можливості, для покращення фізичного, психічного, емоційного стану, покращення здоров'я та не високі вимоги до обладнання, високий попит на доступні види рухової активності настільний теніс може бути одним із привабливих засобів фізичного виховання для різних верств населення. Грати в настільний теніс рекомендують навіть при пошкодженнях опорно-рухового апарату або порушення дихання.

Для організації занять з настільного тенісу на високому науково-методичному рівні для різних груп населення необхідно диференціювати ці групи. Згідно Указу Президента України № 42 від 09.02.2016, було рекомендовано розділити спортсменів на чотири вікових категорії 6-11 років, 12-18, 19-64 років, та 65 і старші. Але, відповідно до особливостей фізичного розвитку організму людини та можливостей починати заняття настільним тенісом вважаємо виокремити такі категорії: 6-11 років, 12-25, 25-60, 60 і старші. Відповідно до цих категорій були визначені особливості застосування настільного тенісу в кожній групі. Кожна із груп має свої цілі занять і це було основою для розробки рекомендацій.

1 група. *Початковий рівень занять* – 6–11 років: Цілі на природне бажання рухатись, навчатись, відкривати нові види діяльності. Починаючи з 6 років дітей починають знайомити з настільним тенісом. Рекомендована рухова активність середнього та високого рівня інтенсивності має передбачати не

менше 180 хвилин на тиждень у вигляді розминки та розучування початкових елементів гри в настільний теніс. Руховою активністю рекомендується займатися не менше трьох разів на тиждень (наприклад, 60 хвилин на добу). До рухової активності рекомендовано включати вправи з загальної фізичної підготовки та прийомів настільного тенісу для розвитку координаційних здібностей у дітей. В цій групі використовуються засоби підвищення рівня загальної фізичної підготовленості – це біг, переміщення, випади, вправи на координацію, ігрові вправи. Заняття проходять з великими групами від 10 до 25 дітей. Це секції, спортивні кружки, групові заняття.

2 група. *Рівень удосконалення і досягнення найвищих результатів* – 12-25 років: Цілі самоствердження, розвитку особистісних і вольових якостей (упевненості у собі). Розширення кола спілкування. Рекомендована рухова активність середнього та високого рівня інтенсивності має передбачати не менше 240 хвилин на тиждень у вигляді розминки та швидкого переміщення біля столу. Також, відпрацювання технічних елементів з настільного тенісу таких, як підрізка, накат, скрутка і топ спін. Руховою активністю рекомендується займатися не менше трьох – чотирьох разів на тиждень (90 хвилин на добу). До рухової активності рекомендовано включати заняття з загальної фізичної підготовки, а також виконання вправ для розвитку гнучкості, координації, витривалості, швидкості. До цієї групи відносяться: вихованці ДЮСШ, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, центрів олімпійської підготовки та шкіл вищої спортивної майстерності. Для цієї групи використовуються усі засоби настільного тенісу, плюс додатково вправи для розвитку реакції, сили, витривалості, швидкості, також формування вольових якостей. В цій групі проходить дуже багато змагань, широко використовуються ігрові та змагальні методи. Групи комплектуються від дванадцяти до трьох осіб, в залежності від їх майстерності.

3 група. *Рівень утримання спортивної форми* – 25-60 років. Цілі збільшення працездатності, покращення якості життя, створення комфортного корисного навколишнього середовища.

Рекомендована рухова активність середнього рівня інтенсивності має передбачати не менше 300 хвилин на тиждень у вигляді розминки і вдосконалення безпосередньо техніки гри в настільний теніс. Проведення змагань серед учасників клубу та проведення міських турнірів серед аматорів. Руховою активністю рекомендовано займатись не менше чотирьох-п'яти разів на тиждень (60-120 хвилин на добу). До рухової активності рекомендовано включати заняття з загальної фізичної підготовки, а також виконання вправ для розвитку витривалості та відновлення спортсменів. Третя група комплектується від двох до п'яти спортсменів. Заняття мають більш індивідуальний характер. Використовуються усі засоби настільного тенісу для вдосконалення професійних навиків та прийомів настільного тенісу.

4 група. *Рівень оптимізації фізичного розвитку* – 60 років і старші. Цілю є знаходження резервів для покращення здоров'я. Рекомендована рухова активність середнього рівня інтенсивності має передбачати не менше 180 хвилин на тиждень у вигляді розминки та аеробних вправ пов'язаних з настільним тенісом. Проте тривалість одного заняття має бути не менше ніж 10 хвилин. Руховою активністю рекомендовано займатись не менше трьох разів на тиждень (20 хвилин на добу). До рухової активності рекомендовано включати легку форму гри в настільний теніс та прогулянки на свіжому повітрі (не менше ніж 20 хвилин на добу). Третя група скорочується від двох до п'яти спортсменів. Заняття мають більш індивідуальний характер. Використовуються усі засоби настільного тенісу для вдосконалення професійних навиків та прийомів настільного тенісу. Четверта група, це взагалі індивідуальні заняття, один-два спортсмени. Тут використовуються обмежені вправи на невеликій швидкостях. Додатково використовуються вправи для відновлення та дихальна гімнастика.

Розроблені рекомендації з настільного тенісу для різних верств населення спрямовані на більш ефективне впровадження різноспрямованого навантаження для забезпечення різних потреб людей різного віку відповідно до їх можливостей. Забезпечення необхідного рухового режиму в кожній групі

сприятиме збереженню і покращенню здоров'я, покращенню спортивної майстерності. Достатній рівень навантаження створить основу для спортивних досягнень.

### **Висновки:**

1. Аналіз наукової і методичної літератури свідчить про необхідність підвищення рухової активності через стабільне погіршення стану здоров'я та зниження фізичної підготовленості різних груп населення.

2. Проведений аналіз вказує, що настільний теніс в перших трьох вікових групах можливо використовувати, як активний вид спорту і у всіх групах, як однією із найкорисніших видів дозвілля, засобом відновлення здоров'я.

**Перспективами подальших досліджень** в даному напрямку є пошук шляхів використання настільного тенісу з метою рекреації, підвищення розумової працездатності, покращення емоційного стану і зняття стресу.

### **Список використаної літератури**

1. Пуставіт А. В., Габрит А. І., Чехівська Ю. С. Вплив настільного тенісу на здоров'я студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 6 (114), 2019. С. 60–64.

2. Фізичне виховання. Методика навчання гри в настільний теніс: навч. метод. посіб. для студ. 1-2 курсу. СНАУ; уклад.: Є. Г. Євтушенко, І. О. Салатенко, С. В. Хоменко, Р. М. Харченко. Суми, 2021. 98 с.

3. Фізичне виховання. Настільний теніс: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей. КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Київ, 2021. 108 с.