

Настільний теніс як засіб фізичної професійно-прикладної підготовки здобувачів освіти

Христенко Д. О.

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Анотація. В статті розглядається можливість використання настільного тенісу як засобу професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів освіти
Ключові слова: настільний теніс; професійно-прикладна фізична підготовка; підготовка здобувачів освіти; засоби навчання.

Вступ. Дослідження О. Півня та О. Гордієнка вказують на ефективність застосування в системі професійно-прикладної фізичної підготовки студенток різних форми занять фізичними вправами професійно-прикладного характеру (Півень, & Гордієнка, 2010). Великого значення для професійно-прикладної фізичної підготовки студента набуває масове фізичне вдосконалення засобами спорту (Griban, et al., 2020).

Прості правила гри та доступний інвентар роблять настільний теніс одним з найпопулярніших та найбільш доступних для занять видів спорту у всьому світі. Ця гра активно використовується для вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки. Теніс настільний належить до числа найбільш популярних спортивних ігор. Заняття настільним тенісом розвивають не тільки координацію рухів, спритність, гнучкість, швидкість, швидкість реакції, а й увагу, мислення, емоційну стійкість.

Мета. Розглянути можливість використання настільного тенісу як засобу професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів освіти.

Виклад матеріалу дослідження. Ігри, як історично сформоване явище виникли в далекій давнині, і є самостійний вид діяльності, властивий людині. Значною мірою своїм становленням людина зобов'язана грі. З історії спорту, особливо ігрових видів, відомо, наскільки багатолікий і цікавий світ ігор. Наприклад, тільки в нашій країні за неповними підрахунками існує понад сто народних ігор з м'ячем.

Історики спорту висловлюють думку про те, що м'яч для різних ігор був створений древніми людьми за образом і подобою сонця, якому вони поклонялися. У цьому закладено глибокий сенс і свого роду символіка – адже спорт, в тому числі, і ігри, зігрівали життя людей і приносили їм ні з чим не зрівнянні радості. З найдавніших часів люди придумували для себе найрізноманітніші ігри. Зазвичай ці ігри були наслідують праці, яка годувала людей, взувала їх і одягала. На ранній стадії розвитку суспільства в іграх відтворювалися елементи полювання, бою.

Як показує історія людства, виникнення і застосування ігор у процесі життєдіяльності належить вже до початкового етапу становлення людини. Історія свідчить, що вже в Давньому Єгипті і Давній Греції ігри були перетворені в один із найактивніших засобів виховання. І тоді ж почали проявлятися інтереси панівних класів у використанні ігор. З плином часу вони перетворилися на засіб залучення юного покоління до панівної класової ідеології.

Гра в настільний теніс вирізняється високою активністю, потребує прояву фізичних, моральних та вольових якостей та рухових дій (Христенко, 2020). Ці особливості роблять теніс настільний одним з найефективніших оздоровчих та виховних засобів. Згідно зі спостереженнями фахівців, теніс настільний активізує розумову діяльність. Під час гри в настільний теніс гравець має швидко оцінювати обстановку та наперед продумувати кроки суперника, швидко рухатися та змінювати траєкторію переміщень під час гри. При цьому розвиваються швидкі та спритні рухи. При грі в теніс в роботу задіяні всі види м'язів тіла, що дозволяє підтримувати хорошу фізичну форму людини.

Цей вид спорту також надзвичайно ефективний при боротьбі із зайвою вагою. В основі популярності настільного тенісу, як одного із засобів професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів освіти, лежить простота та економічність спорядження та устаткування, висока емоційність учасників гри, розвиток та вдосконалення фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність).

Досить часто лікарі рекомендують грати в настільний теніс людям, що мають проблеми з вестибулярним апаратом. Крім того, заняття даним видом спорту можна застосовувати у якості гімнастики для зору. Дуже часто після операцій на органах зору цей вид спорту використовується як один із засобів реабілітації пацієнтів.

Висновки. За багато років стало відомо, що саме систематичні заняття настільним тенісом чудово та позитивно впливають на загальний стан здоров'я студентів, покращують фізичні якості, будучи дієвим засобом професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів освіти.

Література:

- Півень, О., & Гордієнко, О. (2010). Професійно-прикладна фізична підготовка студенток вищих гуманітарних навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2 (10), 70–73.
- Христенко, Д. О. (2020). Виховна компетентність здобувачів вищої освіти під час карантину. *Фітнес & Здоров'я: матеріали X Всеукр. наук.–практ. інтернет-конф.* (21 квітня 2020 р., м. Харків.), 33-35.
- Griban, G., Yahupov, V., Svystun, V., Dovgan, N., Yeromenko, E., Udych, Z., Zhuravlov, I., Kushniriuk, S., Semeniv, B., Konoval'ska, L., Skoruy, O., Grokhova, G., Hres, M., Khrystenko, D., & Bloshchynskiy, I. (2020). Dynamics of the students' physical fitness while studying at higher educational institutions. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 147-156.

Відомості про авторів:

Христенко Дмитро Олександрович –

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

<https://orcid.org/0000-0002-2858-2116>

E-mail: Dimakhristenko1996@gmail.com

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Надійшла до редакції 02.01.2024 р.