

РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Настільний теніс у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти

Акінін Л. А., Мананчиков А. А., Іщенко О. А.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків, Україна

Анотація. Проведено огляд можливостей застосування настільного тенісу у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти на прикладі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Показано, що при підготовці студентської молоді у закладах вищої освіти неспортивного профілю спостерігається широке застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання, дієвим засобом якого є ігрові види спорту, зокрема – настільний теніс. Вказано на важливість організації змішаної форми занять для оволодіння студентами технічних та тактичних елементів гри під час дії воєнного стану.

Ключові слова: настільний теніс; здобувач вищої освіти; спортивно орієнтоване фізичне виховання.

Вступ. Наразі в Україні при підготовці здобувачів вищої освіти у вишах неспортивного профілю спостерігається широке застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання (СОФВ), при якому вибір виду спорту для занять обирається здобувачем вищої освіти за власним уподобанням (Ярмоленко & Малахова, 2019). Сьогодення формує вимоги застосування у СОФВ популярних серед студентської молоді видів спорту та напрямків рухової активності оздоровчого спрямування. Фахівці зазначають, що головним завданням фізичного виховання у вишах неспортивного профілю є забезпечення зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження та зміцнення свого здоров'я (Темченко et al., 2023).

Ігрові види спорту, як ефективний засіб фізичного виховання сучасної молоді, мають такі функції: інтегруюча – визначає й координує взаємодію педагогічного, психологічного та соціального компонентів ігрової діяльності або переважання одного з них залежно від поставлених завдань; розвивальна – забезпечує динаміку розвитку психофізичної підготовленості, мотиваційної, емоційної, когнітивної й вольової сфер особистості; компенсаторна – надає можливості для реалізації актуальних потреб здобувачів освіти в самовираженні, самоствердженні, саморозвитку, самопізнанні,

самовдосконаленні. В позанавчальний час заняття ігровими видами спорту можна розглядати як засіб відновлення після розумових навантажень і перевантажень, міжособистісного спілкування студентів та їх взаємодії з педагогами, батьками тощо. Відомо, що в процесі гри відбувається постійне чергування моментів високої, низької й помірної активності. При цьому часто учасники самостійно регулюють величину навантаження, що позитивно впливає на їхній функціональний стан організму.

Крім того, специфіка гри сприяє розвитку психологічної стійкості, вміння швидко оцінювати ситуацію та приймати рішення щодо використання доречних в конкретних ігрових ситуаціях технічних і тактичних прийомів. Це розвиває ініціативність і дисциплінованість, адже на корті відповідальність за результат індивідуальна (Бурлака & Лукачина, 2022).

На думку дослідників заняття різними видами спортивних ігор мають значний вплив на функціональний та психологічний стан, а також на стан когнітивних функцій здобувачів вищої освіти. Вони сприяють зміцненню здоров'я, удосконаленню фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності. Заняття ігровими видами спорту здійснюють позитивний вплив на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, нервової систем, покращують роботу зорового, слухового, вестибулярного, тактильного та рухового аналізаторів, а також є ефективним засобом формування морально-вольових якостей, таких як впевненість, рішучість, сміливість, креативність, ініціативність, самовладання, мислення та почуття колективізму, а також сприяють покращенню уваги, уяви, мислення та спостережливості (Рядова et al., 2024).

Спортивні ігри є популярним видом фізичної активності, який забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей молодшої людини. На думку дослідників, використання СОФВ у закладах вищої освіти підвищує активність студентів, позитивно впливає на мотивацію студентів до занять фізичними вправами, дозволяє індивідуалізувати процес фізичного виховання та інтенсифікувати навчально-тренувальний процес, створює умови для самостійної роботи і сприяє виробленню самооцінки. У результаті вищезгаданого відбувається підвищення ефективності навчально-тренувального процесу (Темченко et al., 2020).

Останні роки освітній процес відбувається з широким застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій. Ще до введення карантинних обмежень внаслідок пандемії коронавірусу, а потім введення воєнного стану в Україні дослідники підкреслювали, що необхідні глибокі та різноманітні дослідження процесу навчання за дисципліною «Фізичне виховання» з урахуванням доцільності і ефективності впровадження інформаційних технологій, детальна розробка конкретних методик і створення принципово нової моделі всього процесу навчання. В процесі СОФВ у закладах вищої освіти використання інформаційних технологій має відрізнятися від аналогів для кваліфікованих спортсменів, що зумовлено особливостями як фізичної, так

і спеціальної підготовленості молодих людей. У той же час, їх застосування повинно враховувати особливості сприйняття інформації студентами, і відповідати завданням формування у них здорового способу життя (Темченко & Ковтун, 2019).

Дослідження залучення здобувачів вищої освіти СОФВ показали, що при виборі видів спорту понад 40% студентської молоді зацікавлені займатися саме ігровими видами спорту під час навчання (Olkhovy et al., 2015).

Науковці вважають, що однією з основних проблем в організації освітнього процесу з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є створення мотивації до занять фізичною культурою. Цю проблему можна вирішити організацією навчальних занять на основі різних видів спорту та систем фізичних вправ, враховуючи індивідуальність студентів та їх інтереси. При такій формі організації занять інтерес до дисципліни фізична культура зростає, студентки стають активними учасниками освітнього процесу, підвищується ефективність занять. При організації навчальних занять на основі різних видів спорту особливе положення займає настільний теніс. Його перевага в тому, що для організації навчальних занять не потрібно великих спортивних споруд, дорогого обладнання та інвентарю. Настільний теніс - складна, динамічна гра, що ставить різноманітні і високі вимоги до особистості спортсмена. Не кожен спортсмен може досягти високих результатів, впоратися з нелегкими умовами змагань і рівними суперниками, протиборство з якими вимагає прояви всіх можливостей людського організму (Завадська & Гришко, 2020).

Під час занять студентів настільним тенісом основними завданнями є:

- всебічний фізичний розвиток та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, гнучкості, ігрового мислення;
- навчання основ техніки та тактики ігри, різних видів переміщень біля ігрового столу;
- навчання виконанню і прийому подач, технічним і тактичним діям у нападі та захисті;
- формування у студентів потреби до здорового способу життя (Ковтун, et al., 2009).

Настільний теніс, як засіб рухової активності, гармонійно впливає на всі системи організму, перш за все, даючи необхідне навантаження серцево-судинній системі, а також розвитку координації, спритності, сили та швидкості реакції. Регулярні заняття настільним тенісом позитивно впливають на всі функції організму, зміцнюють опорно-руховий апарат, сприяють покращенню аеробної витривалості та інших фізичних якостей. З огляду на помірне тренувальне навантаження у рамках годин навчальної програми, відведених для занять, можна говорити про відсутність травм і негативних наслідків, які притаманні професійному настільному тенісу. А позитивний вплив – беззаперечний.

Мета дослідження – проаналізувати питання використання настільного тенісу у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

Матеріал та методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури та даних всесвітньої мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. У Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна настільний теніс має давні традиції розвитку. Здобувачі освіти неодноразово були учасниками багатьох міжнародних змагань найвищого рангу. Учасницею Олімпійських ігор у Сеулі (1988 р.) та Сіднеї (2000 р.) була дворазова чемпіонка Європи Олена Ковтун, тричі представляла Україну на Олімпіадах (Пекін – 2008 р, Лондон – 2012 р. та Ріо-де-Жанейро – 2016 р.) призерка чемпіонату Європи Тетяна Біленко (Сорочинська). Повний комплект нагород Паралімпійських ігор виборола Марина Литовченко, яка стала бронзовою призеркою в Ріо-де-Жанейро-2016, перемогла в Токіо-2020 та виборола срібну медаль у Парижі-2024. Тому при впровадженні СОФВ до освітнього процесу вибір цього виду спорту був не випадковим.

Навчання основам настільного тенісу передбачає забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння технічними та тактичними елементами гри, визначенням оптимальних фізичних навантажень та оволодіння засобами відновлення організму після фізичних навантажень, використання засобів настільного тенісу з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя. Здобувачі освіти також знайомляться з інвентарем та обладнанням, спортивними спорудами для гри, основами організації та проведення змагань, правилами гри та основами суддівства.

Для визначення рівня загальної фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, які обрали для занять настільний теніс, використовуються тести на розвиток швидкості (біг 100 м, с), сили (стрибок у довжину з місця, см; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість повторень; підйом з положення лежачи в положення сидячи, кількість повторень), спритності (човниковий біг 4X9 м, с) та гнучкості (тест на гнучкість хребта, см). Для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості – тест на утримання м'яча у грі ударом «накат» за напрямком (кількість ударів у одному розіграші), виконання подачі за напрямком (кількість вдалих подач з 20 спроб).

Практика дистанційного навчання здобувачів вищої освіти тенісу показала проблеми цього процесу. Далеко не всі здобувачі освіти мають можливість виконувати вправи для вивчення технічних елементів гри. В той же час розвиток основних фізичних якостей можна проводити якісно і повноцінно. Тому, при наявності можливості, бажано застосовувати змішану форму навчання студентів настільному тенісу: загальна фізична підготовка може проводитися дистанційно, а спеціальна (технічна, інтегральна підготовка, тренувальні ігри тощо) – на заняттях офлайн.

При організації дистанційного освітнього процесу зі спортивно орієнтованого фізичного виховання зі студентами Каразінського університету у 2022–2023 та 2023–2024 навчальних роках кафедра фізичного виховання та спорту не змогла організувати заняття з цього виду спорту. Причинами стали різке скорочення штату кафедри, виїзд фахівців з багатьох видів спорту з Харкова, а також руйнування спортивної інфраструктури. Однак уже у вересні 2024 року настільний теніс знову з'явився у переліку видів спорту, які здобувачі вищої освіти можуть обрати для занять. Для проведення навчального процесу використовується змішана форма занять, про яку згадувалося вище. Для реалізації змішаної форми занять було організовано локацію у головному корпусі університету. У осінньому навчальному семестрі до навчального процесу долучилися 58 здобувачів вищої освіти, що вказує на стійкий інтерес студентів до фізичної активності, зокрема до тенісу, навіть під час військового стану.

Висновки. Спортивно орієнтоване фізичне виховання сприяє підвищенню зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять тенісом настільним в освітньому просторі університету.

Література.

- Бурлака, І.В. & Лукачина, А.В. (2022). *Фізичне виховання: Теніс*. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського.
- Завадська, Н.В., & Гришко, Л. Г. (2020). Настільний теніс у системі фізичного виховання студенток технічних закладів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 8(128), 69–71. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).15)
- Ковтун, О. В., Купиро, В. В., & Темченко, В. О. (2009). Настільний теніс в системі занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей*, 1, 84–93.
- Темченко, В., Ковтун, О., & Тимченко, Г. (2024). Дослідження фізичної підготовленості дівчат, які займаються настільним тенісом у процесі спортивно-орієнтованого фізичного виховання. *Спортивні ігри*, (2(16), 69–75. <https://doi.org/10.15391/si.2020-2.07>
- Темченко, В.О., & Ковтун, О.В. (2019). Динаміка технічної підготовленості дівчат, які займаються настільним тенісом в процесі спортивно орієнтованого фізичного виховання. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 4, 3(19), 87–91 <http://dx.doi.org/10.26693/jmbs04.03.087>
- Ярмоленко, О.В. & Малахова, Я.В. (2019). Оптимізація процесу фізичного виховання студентів на основі застосування конструктивної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання з використанням футзалу. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*. 11, 38–44.
- Olkhov, O. M., Petrenko, Y. M., Temchenko, V. A., & Timchenko, A. N. (2015). Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies. *Physical education of students*, 3, 29-37.

Відомості про авторів:

Акінін Леонід Анатолійович – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

<https://orcid.org/0000-0001-5589-2884>

E-mail: sport@karazin.ua

Мананчиков Анатолій Анатолійович – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

<https://orcid.org/0000-0001-5543-6774>

E-mail: mananchikova@ukr.net

Іщенко Олександр Анатолійович – викладач кафедри фізичного виховання та спорту,

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

E-mail: iaa_007@ukr.net

Надійшла до редакції 29.12.2024 р.