



ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ НАУКОВОЇ ДУМКИ В МЕНЕДЖМЕНТІ, ГАЛУЗЯХ СПОРТУ, ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

*Тези доповідей
III Міжнародної студентської наукової конференції
(26-27 вересня 2024 року, м. Львів)*

*За загальною редакцією
Наталії ПАВЛЕНЧИК*

Львів -2024

УДК 796.354.2:372.864

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Захар ПЕРОН

магістрант

Науковий керівник – **Світлана КРИШТАНОВИЧ**

доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри педагогіки та психології,

Львівський державний університет фізичної культури

імені Івана Боберського (Україна)

Настільний теніс, який ще має назву пінг-понг, нині є досить популярним видом спорту. Для гри в настільний теніс використовуються спеціально обладнані столи, невеликий м'яч і ракетки. Гру започатковано у Великій Британії, де її почали активно практикувати ще в ХІХ столітті. Згодом через простоту й невеликі вимоги до устаткування, цей вид спорту став популярним по всьому світу. Головна мета гри – перекинути м'яч через сітку, яка натягнута по середині столу для гри, таким чином, щоб суперник не зміг його ефективно відбити, тим самим продовживши матч. З огляду на це гра в настільний теніс вимагає високого рівня фізичної та ментальної підготовки.

Практикують гру в настільний теніс не лише професійні спортсмени, але й аматори. Так, настільний теніс дає можливість розвинути швидкість реакції, координацію рухів і концентрацію уваги. Регулярні тренування підвищують загальний рівень витривалості організму, позитивно діють на роботу серцево-судинної системи та підвищують стан фізичної форми людини. Окрім того, для аматорів і непрофесійних гравців цей вид спорту є способом корисного проведення дозвілля, що поліпшує соціальні навички. З огляду на все вищесказане гра в настільний теніс є оптимальним варіантом як для професійного спорту, так і для аматорської гри в будь-якому віці [1-3].

Як сучасний вид спорту настільний теніс характеризують деякі специфічні особливості (рис. 1).

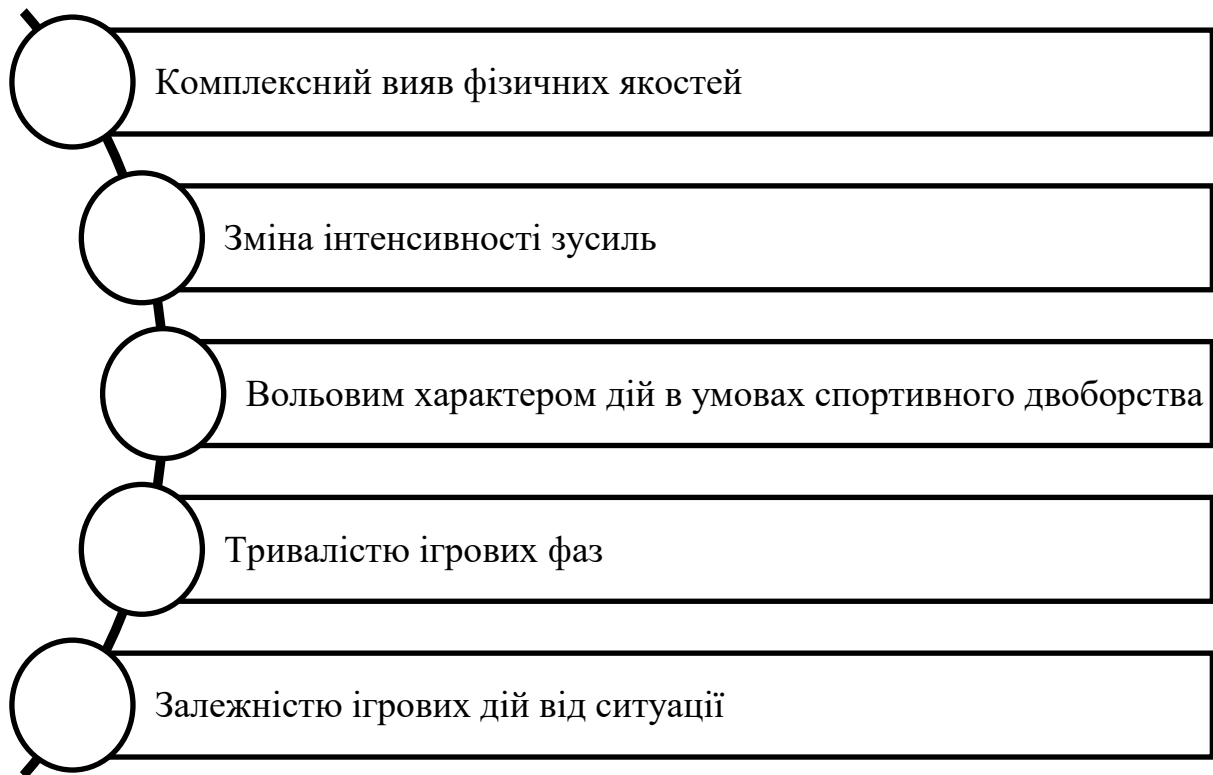


Рис. 1. Основні психічні якості, які є важливими для успішної гри в настільний теніс

З огляду на те, що настільний теніс є динамічним видом спорту й передбачає формування особливої тактики та стратегії, це вимагає від гравців певного набору фізичних якостей і навичок. Незважаючи на те, що на перший погляд ця гра є нескладною та потребує повторення одноманітних рухів, у реальності виграш у цій грі вимагає продуктивного поєднання низки фізичних якостей, які будуть виявлятися в реалізації швидких обмінів м'ячем, виконанні точних ударів і формуванні стабільної продуктивності протягом усього змагання [4-6].

Все це актуалізує важливість повноцінної фізичної підготовки для успішної гри в настільний теніс з огляду на те, що ефективність кожного гравця значною мірою залежить від його спритності, швидкості реакції, витривалості, скоординованості рухів та інших фізичних якостей.

Список використаних джерел:

1. Бойчук Я. Д. Настільний теніс як засіб розвитку дитини: теорія та практика : монографія. Львів : Галицька видавнича спілка, 2021. 254 с.
2. Бондаренко Л. С. Педагогіка спорту: настільний теніс у вихованні школярів. Запоріжжя : Промінь, 2020. 158 с.
3. Бондарчук Л. М. Філософія спорту: соціально-культурний вимір настільного тенісу. Дніпро : Інновація, 2023. 262 с.
4. Воронова Т. Г. Психологія спорту: вплив настільного тенісу на розвиток особистості дитини. Дніпро : Січ, 2019. 210 с.
5. Кравець В. Я. Спортивне виховання в молодшій школі: роль настільного тенісу. Чернівці : Рута, 2023. 134 с.
6. Савенко Ю. Б. Спортивна мотивація дітей через настільний теніс. Черкаси : Вертикаль, 2020. 164 с.