

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ  
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2019

# НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Куриленко О. В., викл., Сірик Є. В., студ.  
Сумський державний університет  
*ovkyrilenko@gmail.com*

**Вступ.** Великого значення для професійної підготовки набуває масове цілеспрямоване фізичне вдосконалення засобами спорту. Нескладні правила гри та доступний інвентар роблять настільний теніс одним з найпопулярніших та найбільш доступних для систематичних занять видів спорту. Ця гра активно використовується задля вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки.

**Мета.** Визначення впливу настільного тенісу на здоров'я студентів.

**Виклад матеріалу дослідження.** Одним із факторів, які сприяють збереженню здоров'я, підвищенню професійної працездатності й продуктивності праці людини, успішності оволодіння професією студентами, є фізична культура та спорт. Професійно-прикладна підготовка студентів (ППФП) є невід'ємною частиною всього навчально-педагогічного процесу із фізичного виховання.

Гра в настільний теніс вирізняється високою активністю, потребує прояву різнобічних фізичних, моральних та вольових якостей та рухових дій, інтелектуальних здібностей. Ці особливості роблять настільний теніс одним з найефективніших оздоровчих та виховних засобів.

Згідно зі спостереженнями фахівців, настільний теніс 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. 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. Найважливіша

роль в змінах, що пов'язані з учбово-тренувальними заняттями, належить нервовій системі: розвивається сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів, покращується функція аналізаторів, що зумовлено великою різноманітністю подразників в процесі учбово-тренувальних занять. Відбувається поліпшення кровопостачання всіх органів, нормалізація тиску. Цей вид спорту також надзвичайно ефективний при боротьбі із зайвою вагою.

ППФП потребує обґрунтованого добору комплексів прикладних фізичних вправ. Вона передбачає раціональне використання засобів, методів і організаційних форм, за допомогою яких можна вирішити як загальні, так і специфічні для певної професії завдання фізичної підготовки [1, 71].

В основі популярності настільного тенісу, як одного із засобів професійно-прикладної підготовки студентів, 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.** Систематичні заняття настільним тенісом не тільки позитивно впливають на загальний стан здоров'я студентів, а й покращують фізичні якості, будучи дієвим засобом професійно-прикладної підготовки студентів.

## Література

1. Півень О., Гордієнко О. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток вищих гуманітарних навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки. Зб. наук. праць. Луцьк: Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2010. № 2 (10). С. 70–73.