

ХРИПКО Інна

доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
 Національний університет фізичного виховання і спорту України
<https://orcid.org/0000-0001-9969-5954>
ikhrypko@uni-sport.edu.ua

МЕДВІДЬ Анжела

викладач кафедри теорії та методики фізичної культури
 Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0001-8264-419X>
a.medvid@chnu.edu.ua

МИХАЙЛОВА Мар'яна

доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
 Національний університет фізичного виховання і спорту України
<https://orcid.org/0009-0008-3781-8849>
mmykhaylova@uni-sport.edu.ua

ПРЕКУРАТ Олег

старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури
 Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0002-4885-1328>
o.prekurat@chnu.edu.ua

АДАПТИВНЕ ВИКОРИСТАННЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ З ІНКЛЮЗІЄЮ

Стаття присвячена дослідженню ефективності використання елементів настільного тенісу в системі фізичного виховання дітей середнього шкільного віку, зокрема в умовах інклюзивних класів. Автор аналізує роль фізичного виховання в розвитку дитини, звертаючи особливу увагу на створення рівних умов для фізичного розвитку всіх учнів, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей. Визначено, що настільний теніс є ефективним засобом для розвитку основних фізичних якостей: координації рухів, швидкості реакції, спритності, витривалості та сили, а також сприяє вдосконаленню когнітивних функцій, таких як концентрація уваги та ментальна швидкість. У статті розглядаються чутливі періоди розвитку дітей, зокрема 10-12 років, коли їхня фізична активність має важливий вплив на загальний розвиток. Окрім цього, особлива увага приділяється впливу фізичних вправ на соціалізацію дітей з особливими освітніми потребами, їхнє формування самостійності, впевненості у собі та розвитку соціальних навичок. Визначено важливість створення стимулюючих умов для дітей з обмеженими можливостями, що дозволяє їм інтегруватися у соціальне середовище та брати участь у різноманітних рухових активностях. На основі аналізу наукових джерел та практичного досвіду підтверджено, що заняття настільним тенісом мають позитивний вплив на здоров'я дітей, зокрема на серцево-судинну та дихальну системи, а також сприяють розвитку м'язової сили і покращенню моторики. Крім того, настільний теніс розвиває зоровий аналізатор та когнітивні здібності, допомагаючи дітям удосконалювати здатність до швидкого реагування та прийняття рішень. У статті також запропоновано методи використання настільного тенісу в фізичному вихованні, зокрема для дітей з особливими освітніми потребами, такі як тренувальні заняття, турніри, ігрові форми навчання та індивідуальні тренування. Підкреслено важливість адаптації навчальних програм відповідно до потреб і можливостей учнів, що сприяє підвищенню їхньої зацікавленості в спорті та розвитку особистісних якостей, необхідних для успішної самореалізації у житті та спорті. Таким чином, настільний теніс є ефективним інструментом для фізичного та соціального розвитку дітей середнього шкільного віку, сприяючи їхній інтеграції в суспільство та розвитку ключових фізичних і когнітивних навичок.

Ключові слова: настільний теніс, адаптивне фізичне виховання, школярі.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).27](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).27)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Інклюзивна освіта є одним із пріоритетних напрямів сучасної педагогіки, спрямованим на створення рівних можливостей для всіх учнів, незалежно від

їхніх фізичних чи когнітивних особливостей. Фізичне виховання відіграє ключову роль у гармонійному розвитку школярів з інклюзією, сприяючи не лише покращенню їхнього здоров'я, а й соціальній інтеграції [1].

Настільний теніс як вид спорту має значний адаптивний потенціал у фізичному вихованні дітей з інклюзією. Його перевагами

є низький рівень травматизму, можливість індивідуального підходу та розвиток важливих фізичних якостей, таких як координація, швидкість реакції та витривалість [7]. До того ж, гра сприяє когнітивному розвитку, покращенню концентрації уваги та комунікативних навичок, що є особливо важливим для дітей з особливими освітніми потребами [3].

Однак у науковій літературі питання адаптивного використання настільного тенісу у фізичному вихованні школярів з інклюзією висвітлено недостатньо. Відсутність чітких методичних рекомендацій щодо його впровадження в освітній процес зумовлює потребу у всебічному вивченні цього питання.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки ефективних адаптивних методик використання настільного тенісу у фізичному вихованні школярів з інклюзією для покращення їхнього фізичного розвитку, психоемоційного стану та соціальної адаптації.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Питання фізичного виховання школярів з інклюзією та адаптивного використання настільного тенісу є предметом досліджень багатьох науковців, що дозволяє окреслити сучасні тенденції та прогалини у цій сфері.

Дослідження А.А. Колупаєвої та Л.О. Савчук акцентує увагу на особливостях організації навчального процесу для дітей з особливими освітніми потребами. Автори наголошують на важливості індивідуального підходу, що є актуальним і для адаптації настільного тенісу у фізичному вихованні таких школярів [5].

М.В. Супруненко досліджує оздоровчий потенціал настільного тенісу, наголошуючи на його позитивному впливі на фізичний стан та психоемоційний комфорт дітей [7]. Важливим аспектом є аналіз рухової активності, що може бути використано для обґрунтування ефективності цієї гри в інклюзивних умовах.

Робота Т.А. Глоби присвячена розвитку координаційних здібностей студентів через настільний теніс [1]. Отримані результати можуть бути адаптовані для молодшого віку, що особливо важливо для дітей з особливими освітніми потребами, оскільки координація є

одним із ключових компонентів їхнього фізичного розвитку.

Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова та О.Д. Кривчикова у своєму підручнику висвітлюють загальні теоретичні й методичні засади фізичного виховання, які можуть слугувати базою для розробки адаптивних програм з настільного тенісу для школярів з інклюзією [6].

Праця Г.В. Барчукової, В.М. Богушаса та О.В. Матыцина містить комплексний аналіз методики настільного тенісу, включаючи технічні та тактичні аспекти. Їхні рекомендації можуть бути адаптовані для дітей з особливими потребами, зокрема через спрощення правил та використання спеціального обладнання.

Г.І. Гук присвятила дисертаційне дослідження фізичному вихованню дітей середнього шкільного віку інклюзивних класів засобами настільного тенісу [2]. У роботі висвітлено методики адаптації гри для різних категорій дітей, що є цінним матеріалом для подальших досліджень у цій сфері.

Дослідження О. Andrieieva, et.al. [9] розглядає застосування екологічного туризму у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Хоча робота не стосується безпосередньо настільного тенісу, вона підтверджує ефективність нестандартних підходів у фізичному вихованні дітей, включаючи інклюзивні групи.

Подібним чином, дослідження А. Nakman, I. Nakonechnyi, L. Balatska, I. Vaskan, Y. Filak, & O. Kljus аналізує фізичний і психічний стан дітей 6-9 років у шкільних умовах, що може слугувати основою для визначення рівня фізичної підготовленості школярів з інклюзією та розробки адаптивних занять з настільного тенісу [10].

Отже, аналіз наукових джерел підтверджує, що настільний теніс має значний потенціал у фізичному вихованні школярів з інклюзією, проте питання розробки конкретних методичних рекомендацій залишається відкритим. Це підкреслює необхідність подальших досліджень у даному напрямку.

3. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати адаптивне використання настільного тенісу в фізичному вихованні

школярів з інклюзією, спрямовану на покращення їх фізичного розвитку, координації рухів, психоемоційного стану та соціальної інтеграції.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Фізичне виховання відіграє ключову роль у розвитку дитини, а інклюзивне фізичне виховання сприяє створенню рівних умов для всебічного фізичного розвитку всіх дітей, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей та фізичних можливостей. Одним із ефективних засобів фізичного виховання, який допомагає розвивати координацію рухів, швидкість реакції, спритність та інші важливі фізичні якості, є використання елементів настільного тенісу.

Сучасний стан здоров'я школярів вимагає оновлення підходів до фізичного виховання, що урізноманітнить освітній процес та позитивно впливатиме на їхній фізичний і особистісний розвиток. Особливу увагу науковців привертають сенситивні періоди когнітивного й фізичного розвитку дітей шкільного віку, зокрема 10-12 років [7].

Сучасні освітні моделі здебільшого орієнтовані на передачу певного обсягу знань, умінь і навичок, де пріоритетним є освітній компонент. Однак для гармонійного фізичного розвитку дітей з особливими освітніми потребами цього недостатньо. Важливо створити умови для їхньої соціалізації, самореалізації, впевненості в собі та можливості займатися улюбленою руховою активністю. Це потребує удосконалення механізмів інтеграції дітей в освітнє середовище й суспільство, що, своєю чергою, передбачає трансформацію загальної системи освіти для забезпечення індивідуальних потреб кожної дитини.

Фізичний розвиток школярів 10-12 років спрямований на всебічне вдосконалення ключових фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості та координації.

Аналіз наукових джерел підтверджує, що рухова активність є основним засобом взаємодії дитини з навколишнім середовищем, а її гармонійний розвиток можливий лише в процесі активного руху. Гра, як форма діяльності, відіграє важливу

роль у соціалізації дітей, адже вона сприяє розвитку самостійності, творчого мислення та цілеспрямованості [3].

Особливо важливо правильно організувати ігрову діяльність, забезпечуючи стимулюючі умови для дітей з обмеженими можливостями, щоб сприяти їхній інтеграції в соціальне середовище. Гра може розглядатися як модель реальних життєвих ситуацій, що дозволяє дитині освоювати практичні навички поведінки в заданих умовах.

М'яч, який використовується в настільному тенісі, є найменшим серед усіх спортивних ігор, а його висока швидкість польоту вимагає від дитини максимальної концентрації уваги та швидкої реакції.

Спортивні ігри відіграють важливу роль у житті дітей, особливо для їхнього всебічного розвитку. Для дітей з обмеженими можливостями здоров'я вони є одним із найефективніших засобів фізичної активності. Гра, яка спочатку сприймається як розвага, виконує корекційну функцію, активізуючи дітей і розвиваючи їхню волю, ініціативність, відчуття колективізму та відповідальності. Поєднання фізичних вправ, емоційної складової та сенсорного навантаження сприяє соціальній адаптації дитини та формуванню життєво необхідних навичок [2].

Участь у спортивних іграх допомагає дітям впевненіше орієнтуватися в просторі, координувати рухи, розвивати швидкість, силу, сміливість, а також сенсорні здібності, такі як слух і зір. Проте труднощі, з якими дитина може стикатися під час гри, можуть викликати як позитивні емоції, так і негативні реакції, зокрема невпевненість, пасивність або навіть агресію.

Завдяки широкому спектру навантажень і можливості їхньої варіації настільний теніс є ефективним засобом рекреації та реабілітації. Його використання в програмах загальної фізичної підготовки та в спеціальних медичних групах сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної витривалості та формуванню мотивації до регулярних занять спортом.

Під час гри в настільний теніс задіяні різні аналізаторні системи – зоровий, слуховий та руховий, що позитивно впливає на центральну нервову систему. Регулярні заняття сприяють покращенню координації,

зміцненню нервово-м'язового апарату, активному функціонуванню м'язів спини, кінцівок та кистей рук. Крім того, цей вид спорту має значний оздоровчий ефект для серцево-судинної та дихальної систем: динамічне переміщення гравця по майданчику можна порівняти з бігом пересіченою місцевістю, а активна вентиляція легень під час гри підвищує ефективність роботи дихальної системи [5].

Настільний теніс не вимагає спеціально обладнаних залів – заняття можна проводити як у приміщенні, так і на відкритому повітрі. Оптимальним простором для гри є зона 8x4,5 м на один тенісний стіл, а під час змагань необхідно передбачити додатковий простір. Температурний режим у приміщенні має становити 12-27°C при рівні вологості 50-70% [1].

Оволодіння технікою гри в настільний теніс сприяє формуванню фізичних та морально-вольових якостей, зокрема [7]:

- прагнення до здорового способу життя;
- розвитку життєво необхідних рухових навичок;
- зміцнення здоров'я та покращення фізичної підготовки;
- підвищення рівня концентрації, уважності та аналітичного мислення;
- формування сили волі, наполегливості, психологічної стійкості до стресів;
- виховання командного духу та соціальної взаємодії.

Таким чином, настільний теніс є не лише засобом фізичного розвитку, а й інструментом формування гармонійної, соціально активної особистості. Його використання в освітньому процесі сприяє зміцненню здоров'я, популяризації здорового способу життя та професійному самовизначенню дітей відповідно до їхніх індивідуальних здібностей.

Настільний теніс ефективно розвиває координацію рухів рук і очей, оскільки гра вимагає точності та швидкості реакції. Регулярна практика сприяє вдосконаленню цієї навички, яка є важливою для багатьох видів спорту та повсякденних активностей, що робить настільний теніс чудовим способом її розвитку у дітей [5].

Цей вид спорту також позитивно впливає на рівновагу та спритність. Швидкі зміни напрямку руху під час гри допомагають

дитині покращити здатність утримувати баланс і розвивати моторну координацію, що сприяє успішному виконанню фізичних вправ і засвоєнню інших рухових навичок.

Настільний теніс сприяє розвитку ментальної швидкості, оскільки гравці повинні миттєво оцінювати ситуацію, приймати рішення та реагувати на динаміку гри [2]. Це допомагає покращити когнітивні здібності, концентрацію уваги та здатність до швидкого аналізу, що є корисним не лише у спорті, а й у навчанні та повсякденному житті.

Оскільки гра може проходити в парному або командному форматі, вона сприяє розвитку соціальних навичок, комунікації та співпраці. Це допомагає дітям навчитися працювати в команді, підтримувати один одного та ефективно взаємодіяти в колективі, що є важливим для їхньої соціальної адаптації.

Настільний теніс є доступним і ефективним способом підвищення рівня фізичної активності. Він сприяє зміцненню серцево-судинної системи, покращує роботу дихальної системи та знижує ризик розвитку хронічних захворювань, таких як ожиріння.

Завдяки можливості адаптації правил та умов гри настільний теніс є чудовою активністю для дітей з особливими освітніми потребами, сприяючи інклюзивній освіті. Участь у грі дозволяє дітям різного рівня фізичної підготовки відчувати себе залученими, що сприяє їхній соціалізації та зменшує бар'єри у взаємодії [2].

Загалом, настільний теніс є ефективним інструментом для фізичного виховання в інклюзивних класах, оскільки поєднує у собі розвиток фізичних, когнітивних та соціальних навичок. Він заохочує дітей до активного способу життя, покращує їхню координацію, реакцію та розумову швидкість, що сприяє їхньому загальному благополуччю.

Ця гра також має позитивний вплив на зоровий аналізатор: під час гри відбувається активне тренування очних м'язів завдяки стеженню за швидким рухом м'яча. Використання м'ячів різних кольорів (жовтого, рожевого, синього, зеленого) сприяє покращенню зорового сприйняття та координації, створюючи додатковий тренувальний ефект для зору [7].

Популярність настільного тенісу пояснюється його доступністю та можливістю гнучкого дозування фізичних

навантажень відповідно до віку, рівня фізичної підготовки та стану здоров'я. Спеціалісти відзначають, що його розвиток тісно пов'язаний із вдосконаленням інвентарю, що ускладнює техніку гри та вимагає високого рівня загальної фізичної, спеціальної та психологічної підготовки. Таким чином, настільний теніс є не лише чудовим способом тренування тіла, а й ефективним засобом розвитку когнітивних здібностей.

Заняття настільним тенісом сприяють гармонійному фізичному розвитку, формуванню витривалості, рішучості, наполегливості та інших важливих особистісних якостей, необхідних для успішної самореалізації у спорті та житті.

Настільний теніс висуває високі вимоги до фізичної підготовки спортсмена. Гравець постійно поєднує атаквальні та захисні дії, що потребує добре розвинених швидкісно-силових якостей. Крім того, повторюване виконання різноманітних технічних прийомів та тривалість гри вимагають високого рівня витривалості [6].

Для точного й ефективного удару тенісисту необхідні зосередженість і висока координація рухів. Однак під впливом фізичного навантаження та втоми ці показники знижуються. Як наслідок, недостатній рівень фізичної підготовки призводить до швидкої втрати концентрації та координації, що своєю чергою спричиняє технічні помилки під час виконання ударів.

Настільний теніс є ефективним засобом профілактики та відновлення при захворюваннях очей, оскільки сприяє тренуванню зорового апарату. Це одна з найцікавіших форм фізичної активності, що поєднує різноманітні рухи та взаємодію людини з тенісною кулькою, яка має широкий спектр змін у швидкості й траєкторії польоту. Відстеження руху м'яча вимагає постійної зорової уваги та точних рухових реакцій.

Обертання тенісної кульки та її численні варіанти переміщення (ближче-далі, ліворуч-праворуч тощо) чинять позитивний вплив на зорову систему людини. Крім того, гра в настільний теніс розвиває одну з ключових психологічних якостей – здатність прогнозувати подальший розвиток подій і швидко приймати рішення.

Однією з важливих переваг настільного тенісу є покращення дрібної моторики [6].

Постійне фокусування погляду на предметах, що знаходяться на різних відстанях, сприяє тренуванню зору. Ця гра також допомагає розвивати швидкість реакції та координацію рухів.

На думку науковців, доцільним є використання методів фізичного виховання засобами настільного тенісу для дітей середнього шкільного віку в інклюзивних класах [2]:

- Тренувальні заняття: вдосконалення техніки гри, розвиток фізичних та моторних навичок (швидкості, витривалості, реакції, координації, моторики тощо).

- Турніри та змагання: як внутрішньошкільні, так і міжшкільні, що сприяють мотивації та зацікавленості у спорті.

- Ігрові форми занять: включення естафет та інших ігрових елементів для підвищення залученості та урізноманітнення занять.

- Індивідуальні та групові тренування: адаптація занять відповідно до потреб і можливостей дітей.

- Спортивні табори та стажування: можливість розвивати навички, покращувати техніку гри та загальний рівень фізичної підготовки.

Технологічно обґрунтованими формами занять фізичного виховання школярів середнього віку в інклюзивних класах із використанням настільного тенісу є [2]:

- Навчально-тренувальні заняття, спрямовані на покращення технічних та фізичних якостей дітей;

- Організацію турнірів та змагань для розвитку змагального духу та підвищення рівня навичок;

- Використання ігрових методик, які сприяють урізноманітненню навчального процесу;

- Групові та індивідуальні заняття, що враховують індивідуальні особливості дітей;

- Участь у спортивних таборах і стажуваннях, що дозволяє вдосконалювати майстерність.

Настільний теніс позитивно впливає на фізичний розвиток дітей, сприяючи покращенню координації рухів, швидкості реакції, сили та витривалості. Наприклад, дослідження, опубліковане у "Physical Education and Sport Pedagogy" у 2013 році, показало покращення координації рухів і

м'язової сили у дітей 11-12 років. Інше дослідження, представлене у "Journal of Physical Education and Sport" у 2017 році, підтвердило, що регулярні заняття настільним тенісом сприяють підвищенню концентрації уваги та когнітивних функцій дітей.

Таким чином, настільний теніс є ефективним інструментом для фізичного та когнітивного розвитку дітей середнього шкільного віку в інклюзивних класах, сприяючи їхньому загальному благополуччю та активній участі в навчальному процесі.

5. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Фізичне виховання, зокрема в умовах інклюзії, має важливу роль у розвитку всіх дітей, включаючи тих, які мають особливі освітні потреби. Використання елементів настільного тенісу в навчальному процесі є ефективним способом розвитку фізичних і когнітивних навичок дітей, зокрема

координації рухів, швидкості реакції, спритності та концентрації уваги.

Регулярні заняття настільним тенісом сприяють покращенню фізичної витривалості, зміцненню серцево-судинної системи та розвитку моторики. Крім того, цей вид спорту має позитивний вплив на зоровий аналізатор та розвиває здатність до прогнозування і швидкого прийняття рішень, що важливо не тільки в спорті, а й у повсякденному житті.

Настільний теніс допомагає дітям з обмеженими можливостями здоров'я розвивати соціальні навички, самостійність і впевненість у собі. Він є доступним і універсальним інструментом для покращення фізичного та соціального розвитку, сприяючи соціалізації дітей у класах інклюзивного навчання. Заняття настільним тенісом створюють умови для гармонійного розвитку, впроваджуючи методи, які відповідають індивідуальним потребам учнів.

Література

1. Глоба Т. А. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів у процесі занять фізичним вихованням. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя. 2015, Вип 42 (95). С 87 - 93.
2. Гук Г. І. Фізичне виховання дітей середнього шкільного віку інклюзивних класів засобами настільного тенісу. Дис. док. філософ. за спец. 014 Середня освіта (Фізична культура). Львів. ЛДУФК. 2023. 263 с.
3. Кніш С. І., Бура Д. С. Психологічний супровід дітей з особливими потребами під час рекреаційних занять. In *The 7th International scientific and practical conference "Modern directions of scientific research development" (December 22-24, 2021) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2021. 880 p. (p. 377).*
4. Кобець, О., Гульбс, О. Про досвід психологічної реабілітації осіб з інвалідністю в умовах інклюзивних таборів. *Вісник Національного університету оборони України*, (2021). 55-61.
5. Колупаєва А.А., Савчук Л.О. Діти з особливими освітніми проблемами та організація їхнього навчання. навч.-метод. посібник. – К.: Видавнича група «АТОПОЛ», 2011. – 274 с.
6. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. С., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруччя для студ.вищ. навч.закл.фіз. виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид – во «Олімп. л – ра». 2017. Т2, 448с.
7. Супруненко М.В. Оздоровчий напрямок занять з настільного тенісу. 2021. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/36256>
8. Ханюкова О.В., Полякова А.В. Історія розвитку тенісу. Правила гри. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2014. 25 с.
9. Andriieva, O., Galan, Y., Hakman, A., & Holovach, I. Application of ecological tourism in physical education of primary school age children. *Journal of Physical Education & Sport*, (2017). 17.
10. Hakman, A., Nakonechnyi, I., Balatska, L., Vaskan, I., Filak, Y., & Kljus, O. Peculiarities of physical and mental capacity of 6-9-year-old children under elementary school conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, (2018). 18, 1192-1198.

References

1. Hloba T. A. Nastilnyi tenis yak zasib rozvytku koordynatsiinykh zdbnostei studentiv u protsesi zaniat fizychnym vykhovanniam. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. Zaporizhzhia. 2015, Vyp 42 (95). S 87 - 93.
2. Huk H. I. Fizychnye vykhovannia ditei serednoho shkylnoho viku inkluzyvnykh klasiv zasobamy nastilnoho tenisu. Dys. dok. filosof. za spets. 014 Serednia osvita (Fizychna kultura). Lviv. LDUFK. 2023. 263 s.
3. Knish S. I., Bura D. S. Psykholohichniy suprovod ditei z osoblyvymy potrebamy pid chas rekreatsiinykh zaniat. In *The 7th International scientific and practical conference "Modern directions of scientific research development" (December 22-24, 2021) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2021. 880 p. (p. 377).*

4. Kolupaieva A.A., Savchuk L.O. Dity z osoblyvymy osvithny problemamy ta orhanizatsiia yikhnoho navchannia. navch.-metod. posibnyk. – K.: Vydavnycha hrupa «ATOPOL», 2011. – 274 s.
5. Krutsevych T. Yu., Panhelova N. Ye., Kryvchykova O. D. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruch.dlia stud.vyshch. navch.zakl.fiz. vykhovannia i sportu. K.: Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, vyd – vo «Olimp. 1 – ra». 2017. T2, 448s.
6. Kobets, O., Hulbs, O. Pro dosvid psykhologichnoi reabilitatsii osib z invalidnistiu v umovakh inkliuzyvnykh taboriv. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy, (2021). 55-61.
7. Suprunenko M.V. Ozdorovchyi napriamok zaniat z nastilnoho tenisu. 2021. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/36256>
8. Khaniukova O.V., Poliakova A.V. Istoriia rozvytku tenisu. Pravyla hry. Metodychni rekomendatsii. Dnipropetrovsk: DDIFKiS, 2014. 25 s.
9. Andriieva, O., Galan, Y., Hakman, A., & Holovach, I. Application of ecological tourism in physical education of primary school age children. Journal of Physical Education & Sport, (2017). 17.
10. Hakman, A., Nakonechnyi, I., Balatska, L., Vaskan, I., Filak, Y., & Kljus, O. Peculiarities of physical and mental capacity of 6-9-year-old children under elementary school conditions. Journal of Physical Education and Sport, (2018). 18, 1192-1198.

Abstract

KHRYPKO Inna

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

MEDVID Anzhela

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

MYKHAILOVA Mariana

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

PREKURAT Oleh

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

ADAPTIVE USE OF TABLE TENNIS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN WITH INCLUSION

The article is dedicated to studying the effectiveness of using elements of table tennis in the physical education system for middle school children, particularly in inclusive classrooms. The authors analyze the role of physical education in a child's development, with particular focus on creating equal conditions for the physical development of all students, regardless of their individual characteristics. It is determined that table tennis is an effective means of developing basic physical qualities such as coordination, reaction speed, agility, endurance, and strength, and also contributes to improving cognitive functions, such as attention concentration and mental speed.

The article discusses the sensitive periods of child development, particularly the age of 10-12 years, when physical activity has a significant impact on overall development. Additionally, special attention is given to the effect of physical exercises on the socialization of children with special educational needs, their development of independence, self-confidence, and social skills. The importance of creating stimulating conditions for children with disabilities is highlighted, as this enables them to integrate into the social environment and participate in various physical activities.

Based on the analysis of scientific sources and practical experience, it is confirmed that table tennis has a positive effect on children's health, particularly on the cardiovascular and respiratory systems, and contributes to the development of muscle strength and motor skills. Furthermore, table tennis enhances visual perception and cognitive abilities, helping children improve their ability to react quickly and make decisions.

The article also proposes methods for using table tennis in physical education, especially for children with special educational needs, such as training sessions, tournaments, game-based learning, and individual coaching. The importance of adapting educational programs according to the needs and capabilities of students is emphasized, as this fosters increased interest in sports and the development of personal qualities necessary for successful self-realization in life and sports.

Thus, table tennis is an effective tool for the physical and social development of middle school children, promoting their integration into society and the development of key physical and cognitive skills.

Keywords: table tennis, adaptive physical education, schoolchildren.

Стаття надійшла до редакції 23.02.2025 р.