

БРОЯКОВСЬКИЙ Олександр

кандидат педагогічних наук, доцент, старший викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту,

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

<https://orcid.org/0000-0002-2625-7088>

e-mail: a.broyakovsky@gmail.com

АЛЕКСЄЄВ Олександр

доктор педагогічних наук, професор, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

<https://orcid.org/0000-0002-6950-4413>

e-mail: aliekisiev@kpmu.edu.ua

РЕБРИНА Анатолій

кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-7707-5324>

e-mail: rebryna2016@gmail.com

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ПРИКЛАДНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ЗБІЛЬШЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

У сучасному нестабільному світі, де більшість вихованців, учнів та студентів та осіб зрілого віку проводять значну частину часу у сидячому та іншому не руховому положенні – вдома, на навчанні, на роботі, в транспорті, на дозвіллі – питання збереження та накопичення достатнього рівня рухової активності стає надзвичайно насущним. Актуальним є і покращення показників розвитку прикладних здібностей для успішної повсякденної та професійної діяльності. Малорухливий та сидячий спосіб життя є одним із ключових факторів ризику розвитку серцево-судинних та респіраторних захворювань, ожиріння, цукрового діабету, порушень опорно-рухового апарату та психоемоційного виснаження.

У зв'язку із цим особливої ваги набуває пошук таких видів рухової активності та спортивної діяльності, які поєднують доступність, безпеку, різнобічний вплив на організм і водночас мають прикладний, ігровий та мотиваційний характер. Одним із таких видів є спортивна гра, настільний теніс – динамічний, але мало травматичний вид спорту, що сприяє покращенню координації рухів, розвитку швидкості реакції, просторового мислення, концентрації уваги та загальної витривалості. Завдяки невеликому просторовому та фінансовому забезпеченню, настільний теніс доступний у закладах загальної середньої освіти, вищої освіти, дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних та мультиспортивних клубах і також в домашніх умовах. Цей вид фізичної активності рекомендований для осіб різного віку, зокрема дітей, учнівської та студентської молоді, людей середнього та похилого віку, як ефективний засіб профілактики гіподинамії та збереження високої якості життя.

Таким чином, дослідження настільного тенісу як засобу розвитку прикладних здібностей та збільшення рухової активності є надзвичайно актуальним і перспективним у контексті популяризації здорового, активного та безпечного способу життя, фізичного виховання та загального оздоровлення населення України.

Ключові слова: настільний теніс, фізична активність, заклади загальної середньої освіти, заклади вищої освіти, дитячо-юнацькі спортивні школи, спортивні та мультиспортивні клуби, розвиток прикладних здібностей, здоровий, активний та безпечний спосіб життя, рухова активність, психофізіологічний стан, активне дозвілля, профілактика гіподинамії.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.5>

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

Незважаючи на зростаюче усвідомлення важливості фізичної активності для підтримки здоров'я, рівень рухової активності серед населення залишається недостатнім. Особливо це стосується молоді, працівників офісної сфери, осіб похилого віку, які часто мають обмежений доступ до

традиційних форм спорту або не мають мотивації до систематичних фізичних навантажень. Сучасні умови життя потребують пошуку таких форм рухової активності, які були б доступними, універсальними, безпечними й водночас привабливими для різних вікових та соціальних груп.

Водночас, настільний теніс як вид спорту, що поєднує ігровий характер, розумову активність, швидкість, точність і

координацію, залишається недостатньо реалізованим у системі оздоровчої фізичної культури, освітньому процесі та масовому дозвіллі. Постає проблема: як ефективно інтегрувати настільний теніс у повсякденне життя різних категорій населення як засіб підвищення рухової активності, профілактики захворювань і формування здорового способу життя. Вивчення можливостей настільного тенісу у цьому контексті потребує ґрунтовного аналізу, що й зумовлює необхідність наукового дослідження його впливу на фізичний, психоемоційний і соціальний стан особистості.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Попередні результати та передумови наукового дослідження [1,2,3,6,7,9,15,17,18,19,20,22,23] та їх детальний аналіз засвідчують, що настільний теніс є ефективною формою фізичної активності та розвитку прикладних здібностей як у молодшому, так і в старшому віці. Він забезпечує рівномірне навантаження на основні м'язові групи, покращує координацію, стимулює швидкість реакції та концентрацію уваги.

Для багатьох осіб настільний теніс стає альтернативою більш інтенсивним видам спорту (теніс, бадмінтон, падел, пікбол тощо), дозволяючи підтримувати необхідний рівень рухової активності без надмірного фізичного виснаження. Крім того, заняття настільним тенісом мають позитивний психоемоційний ефект, знижують рівень тривожності та сприяють соціалізації, що особливо важливо для осіб похилого віку.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ

Попри наявні наукові дослідження [4,8,10,11,12,16,21,24,25] щодо впливу фізичної активності на стан здоров'я, настільний теніс як окрема форма рухової активності залишається недостатньо вивченим з точки зору його застосування в оздоровчих, освітніх та реабілітаційних програмах для різних вікових категорій. Зокрема, обмежено представлені дані про ефективність настільного тенісу у контексті формування стійкої мотивації до фізичних занять у підлітків, студентської молоді та осіб з малорухливим способом життя.

Недостатньо досліджено також вплив систематичних занять настільним тенісом на психоемоційний стан, рівень стресу, когнітивні функції та соціальну активність.

Потребує уточнення й питання методичного забезпечення процесу залучення різних верств населення до цього виду діяльності: відсутні чітко розроблені рекомендації щодо інтенсивності, тривалості та частоти занять для досягнення оптимального оздоровчого ефекту. Крім того, бракує комплексних підходів до використання настільного тенісу як інтегрованого компонента програм здорового способу життя у закладах освіти, на підприємствах та в громадах. Саме ці аспекти є предметом дослідження у цій статті, яка має на меті поглибити наукове розуміння настільного тенісу як ефективного засобу рухової активності.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою цієї роботи є вивчення настільного тенісу як форми рухової активності, що сприяє підвищенню фізичної активності осіб різного віку та фізичної підготовки, а також аналіз його впливу на фізіологічні та психоемоційні аспекти здоров'я людини.

Завдання дослідження: - на основі зробленого аналізу літератури виявити оздоровче та прикладне значення настільного тенісу; - виявити основні професійно-значущі якості тенісиста; - з'ясувати позитивний вплив настільного тенісу на рекреацію та реабілітацію організму гравця в настільний теніс.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано загальнонаукові методи аналізу, порівняння та узагальнення інформації з наукових праць з фізичної культури, спортивної медицини та психології, а також анкетування респондентів, які регулярно займаються настільним тенісом.

У дослідженні передбачено використання емпіричних методів збору даних, у тому числі опитування спортсменів-аматорів, педагогів, учнів та осіб старшого віку, що беруть участь у масових турнірах чи займаються для підтримки фізичної форми. Для оцінки рівня рухової активності будуть використані методи кількісного аналізу, включаючи оцінку індексу фізичної активності, частоти

занять, пульсового навантаження, рівня витривалості та загального самопочуття респондентів.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБГРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Настільний теніс є одним із найбільш доступних видів рухової активності, який поєднує елементи спорту, гри та оздоровлення. Його унікальність полягає в тому, що він не вимагає значного простору, дорогого обладнання чи спеціальних фізичних навичок на початковому етапі, що робить його привабливим для широкого кола населення. Згідно з аналітичними даними, настільний теніс активно практикується у понад 200 країнах світу, а Всесвітня федерація з настільного тенісу (ITTF) нараховує понад 226 національних асоціацій-членів [1].

Фізіологічні переваги настільного тенісу багаторазово підтверджені у наукових дослідженнях. Так, у роботі Бакала В.О. зазначається, що під час гри у настільний теніс задіюється широкий спектр м'язових груп, активізуються процеси аеробного та анаеробного енергозабезпечення, покращується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищується загальна витривалість [2]. Результати клінічного дослідження, проведеного у Сеульському університеті, показали, що регулярні заняття настільним тенісом тричі на тиждень протягом восьми тижнів сприяли зниженню маси тіла, покращенню балансу, координації рухів і швидкості реакції в осіб віком 60+ років [3].

Настільний теніс позитивно впливає і на психоемоційний стан. За даними дослідження, проведеного Київським національним університетом фізичного виховання і спорту, у студентів, які протягом навчального семестру систематично займалися настільним тенісом, спостерігалось зниження показників тривожності, підвищення концентрації уваги та покращення емоційного фону, що дозволяє говорити про корекційний та профілактичний потенціал цього виду активності [4].

Особливої уваги заслуговує настільний теніс як форма активного дозвілля для людей похилого віку. Він є безпечним завдяки відсутності різких навантажень на суглоби, не

вимагає високої швидкості переміщень і водночас стимулює координацію, зорово-рухову реакцію, просторову орієнтацію. У звіті World Alzheimer's Report зазначено, що настільний теніс є ефективним у якості когнітивної стимуляції, а також сприяє профілактиці когнітивних порушень у літньому віці [5]. Це відкриває перспективи його використання в програмах геронтологічної профілактики.

Одним із перспективних напрямів популяризації настільного тенісу є його інтеграція в освітній простір – як у межах обов'язкових уроків фізичної культури, так і в системі позакласної та гурткової роботи. За даними Міністерства освіти і науки України, настільний теніс входить до переліку рекомендованих видів діяльності на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, зокрема у 5-11 класах, як форма, що сприяє розвитку загальної моторики, окомірності, просторової орієнтації та уваги [6].

Досвід упровадження секцій настільного тенісу у школах Чернівецької, Львівської та Вінницької областей засвідчив підвищення інтересу учнів до активних форм дозвілля. У рамках регіональних проєктів із розвитку шкільного спорту, що реалізовувались за підтримки обласних управлінь фізичної культури та спорту, зазначалося зменшення частоти пропусків уроків фізичного виховання та збільшення кількості дітей, які займаються додатково у гуртках [7]. Це свідчить про високу мотиваційну привабливість настільного тенісу як засобу залучення дітей до регулярної рухової активності.

Особливо ефективним настільний теніс є у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Завдяки своїй динаміці, ігровому компоненту та адаптивності щодо інтенсивності навантаження, він може застосовуватись у програмах корекційної фізичної культури, зокрема при роботі з дітьми із ЗПР, порушеннями координації, неврологічними проявами. У дослідженні Бродської Н.М. доведено, що заняття настільним тенісом сприяють не лише покращенню моторної координації, а й знижують рівень тривожності у дітей із розладами адаптації, стимулюють розвиток комунікативних навичок і саморегуляції [8].

У позашкільному середовищі гуртки настільного тенісу можуть бути не лише спортивною секцією, а й платформою для формування здорового способу життя. Аналіз роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл у Харкові, Полтаві та Києві показав, що діти, які протягом року відвідували заняття з настільного тенісу двічі на тиждень, мали стабільно кращі показники витривалості, координації та реакції в тестах Ruffier, координаційної стійкості й швидкісної моторики порівняно з контрольною групою [9].

Не менш важливою є роль цього виду активності у формуванні звички до самостійних занять фізичними вправами. У ході анкетування студентів I-II курсів педагогічних закладів вищої освіти, 43% опитаних зазначили, що настільний теніс є для них найбільш зручною формою активного дозвілля під час сесійного періоду або дистанційного навчання, оскільки дозволяє «перезавантажити» увагу, зменшити напругу й залишатися фізично активним у закритому приміщенні. У сучасних умовах, коли частина учнів і студентів навчаються онлайн або в змішаному форматі, пошук таких простих і

ефективних форм активності є особливо актуальним.

Фізіологічний ефект настільного тенісу як форми рухової активності часто недооцінюється в порівнянні з більш інтенсивними або аеробними видами спорту. Однак дослідження свідчать, що навіть у помірному темпі гра в настільний теніс забезпечує стійке кардіонавантаження, стимулює дихальну систему, активізує між'язову координацію та сприяє витраті енергії, достатній для профілактики гіподинамії.

У таблиці 1 представлено узагальнені показники середнього пульсу, метаболічного еквіваленту (MET) та калорійної витрати за 30 хвилин активності для 35 осіб середнього віку масою 70 кг [27]. Як видно з даних, настільний теніс має пульсове навантаження в межах 110 уд/хв, що відповідає помірній інтенсивності. При цьому рівень MET становить 4,0, що класифікується як активність середньої інтенсивності відповідно до класифікації American College of Sports Medicine [26]. За калорійною витратою він випереджає звичайну ходьбу та близький до показників велотренажера.

Таблиця 1.

Порівняльна характеристика фізіологічного навантаження при різних видах активності (для маси тіла 70 кг)

Вид активності	Середній пульс (уд/хв)	MET (метаболічні одиниці)	Калорії за 30 хв
Настільний теніс	110	4,0	140
Ходьба (помірна)	95	3,3	105
Плавання (спокійне)	105	5,8	175
Велотренажер (помірний темп)	115	5,5	165
Футбол (аматорський)	135	7,0	210

Особливістю настільного тенісу є поєднання фізичного і когнітивного навантаження. В процесі гри спортсмен змушений оперативно приймати рішення, прогнозувати траєкторію м'яча, миттєво реагувати на зміну ритму суперника. Це поєднання активізує як соматичні, так і нейропсихологічні механізми адаптації, що особливо цінно у реабілітаційній практиці, геронтології та дитячій психокорекційній роботі.

Ми також провели попереднє порівняння частоти серцевих скорочень у студентів віком 18-22 років, які брали участь у навчальних заняттях з настільного тенісу. У середньому за 40-хвилинне заняття пульс коливався в

межах 105-125 уд/хв із короткими піками до 140 під час ігрових серій. Такий профіль навантаження є безпечним для переважної більшості молоді, не створює надмірної втоми, але забезпечує кардіоваскулярне тренування, покращує загальну витривалість та допомагає знижувати рівень стресу.

Окремий напрям застосування настільного тенісу, що активно розвивається в останнє десятиліття, – це його використання у фізичній та медичній реабілітації. Особливої актуальності ця сфера набула в умовах зростання поширеності хронічних неінфекційних захворювань, потреби у відновленні після COVID-19, а також реабілітації військовослужбовців, які зазнали

поранень або втратили частину фізичних функцій.

Дослідження, проведене фахівцями Інституту геронтології ім. Д.Ф. Чеботарьова НАМН України, засвідчило, що регулярні заняття настільним тенісом у межах реабілітаційної програми для людей віком 60+ призводять до покращення функціонального стану серцево-судинної системи, зниження рівня систолічного тиску та зменшення тривожних розладів [10]. Учасники, які тренувалися тричі на тиждень протягом трьох місяців, показали також зростання мотивації до фізичної активності поза межами клінічної програми.

Із 2018 року в Німеччині функціонує державна програма *"Ping Pong Parkinson"*, в межах якої настільний теніс використовують як частину комплексної терапії пацієнтів із хворобою Паркінсона. В опублікованому дослідженні К. Platz та колег доведено, що гра у настільний теніс покращує моторні функції, координацію, знижує тремор і підвищує якість життя таких пацієнтів [11]. Такий досвід уже був адаптований окремими українськими центрами фізичної реабілітації у Львові, Тернополі та Києві, які включили елементи тенісної терапії до своїх програм у межах післяінсультної реабілітації.

У дослідженні Національного університету фізичного виховання і спорту України (2022) було проведено експеримент із використанням настільного тенісу в

програмі відновлення після COVID-19 серед осіб віком 40–60 років. Учасники мали залишкові симптоми – задишку, слабкість, нестабільний тиск. Після 6-тижневої програми помірної інтенсивності із поступовим підвищенням навантаження спостерігалось зменшення частоти проявів задишки на 36%, зростання функціональних резервів легень (тест Штанге) та нормалізація добового пульсового профілю [12].

Особливо важливим є використання настільного тенісу у реабілітації військовослужбовців із травмами опорно-рухового апарату. За даними ГО «Спортивна реабілітація ветеранів», заняття настільним тенісом включені до адаптивних програм відновлення в таких центрах, як "Veteran Hub", "Центр реабілітації учасників АТО" у Дніпрі та Ірпені. Учасники програм наголошують на високій ефективності саме завдяки тому, що гра дозволяє поступово відновлювати дрібну моторику, не викликаючи болю чи надмірного навантаження. Крім того, позитивний психоемоційний ефект сприяє зниженню проявів ПТСР.

Настільний теніс виявляється не лише засобом оздоровлення та рекреації, а й потужним інструментом реабілітаційної практики для різних цільових груп – осіб похилого віку, людей із хронічними станами, ветеранів, пацієнтів після інфекційних та неврологічних захворювань.

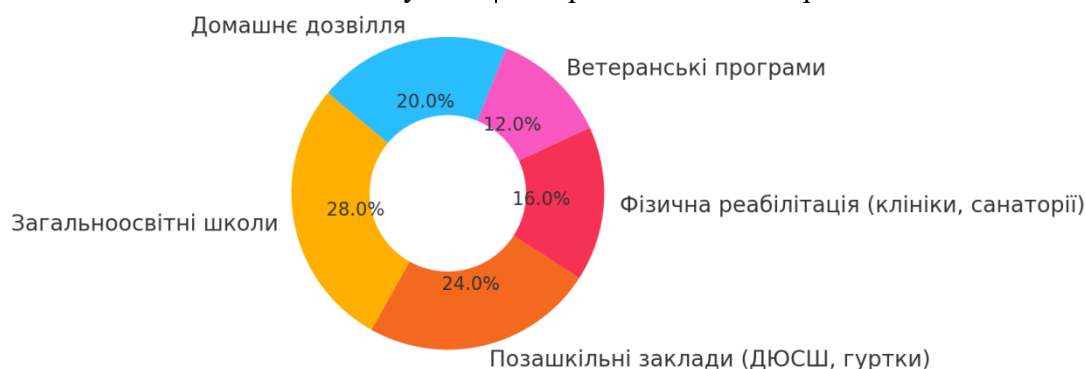


Рис 1. Сфера використання настільного тенісу як форми рухової активності

Останніми роками настільний теніс поступово трансформується з переважно спортивного або елітарного виду активності у масову форму руху, що охоплює різні вікові та соціальні групи населення. Як видно з діаграми (рис. 1), найбільш активно теніс використовується в системі загальної середньої освіти (28%) та позашкільній

діяльності – у спортивних школах, гуртках, секціях при територіальних громадах (24%). Значна частка припадає також на використання цього виду у фізичній реабілітації (16%) та у програмах для ветеранів і осіб із посттравматичними проявами (12%).

При цьому важливо відзначити стрімке зростання частоти використання настільного тенісу як елементу **домашнього оздоровлення та дозвілля** (20%). Популярність компактних тенісних столів, розвиток онлайн-платформ із тренуваннями, поширення аматорських турнірів серед сусідів або родин свідчить про те, що цей вид активності впевнено закріплюється у структурі щоденного життя.

Реалізація ініціатив на місцевому рівні також відіграє ключову роль у формуванні звички до регулярної гри. У 2023 році в рамках проекту «Активна громада» у Житомирській та Рівненській областях було встановлено 64 відкриті тенісні столи у скверах і парках. Протягом перших трьох місяців проекту 73% опитаних мешканців зазначили, що хоча б один раз брали участь у грі, а 31% – грали регулярно протягом тижня. Такі ініціативи не лише підвищують рівень фізичної активності населення, але й сприяють розвитку соціальних зв'язків, міжпоколіннєвих комунікацій та безпечного дозвілля.

Згідно з даними Федерації настільного тенісу України, кількість зареєстрованих гравців-аматорів зросла майже вдвічі у період з 2018 по 2023 рік, що свідчить про зростання зацікавленості до цього виду спорту серед населення різних вікових категорій. Аналогічні тенденції спостерігаються і на міжнародному рівні. Наприклад, у Франції та Японії настільний теніс активно підтримується як частина державних програм щодо підтримки здоров'я осіб пенсійного віку, у тому числі через соціальні клуби, парки та медичні центри.

Сьогодні у світовій практиці настільний теніс визнається не лише як змагальний або рекреаційний вид спорту, а й як ефективний засіб **профілактики та корекції неінфекційних захворювань**, які становлять понад 70% причин смертності у світі. До цієї групи входять серцево-судинні захворювання, цукровий діабет 2 типу, гіпертонія, ожиріння, депресивні розлади, остеопороз тощо. Основним напрямом боротьби з НІЗ є зміна способу життя, зокрема підвищення рівня рухової активності, що особливо актуально в умовах урбанізації, цифровізації та зниження побутової мобільності.

В Україні упродовж останніх років впроваджуються пілотні програми, спрямовані на популяризацію настільного тенісу серед дорослого та старшого населення. Так, у 2021 році в рамках державного проекту «Активні парки – локації здорової України» було передбачено встановлення столів для настільного тенісу у громадських просторах, що дозволило залучити до активного дозвілля понад 80 тис. осіб протягом перших шести місяців функціонування проекту [13]. Ці локації, розміщені в парках, скверах, на територіях закладів освіти та охорони здоров'я, орієнтовані саме на безконтактні, безпечні форми рухової активності, серед яких настільний теніс займає провідне місце.

Крім того, у Києві, Львові, Дніпрі та Вінниці активно діють громадські ініціативи та благодійні фонди, які реалізують проекти з популяризації настільного тенісу серед людей з надмірною масою тіла, пацієнтів із діабетом та гіпертонічною хворобою. У межах програми «Грай і худни», ініційованої ГО «Спорт для всіх», було доведено, що 12-тижневі заняття з настільного тенісу дозволили знизити масу тіла в середньому на 3,4 кг, нормалізувати артеріальний тиск у 68% учасників і покращити рівень глюкози у пацієнтів із предіабетом [14].

У європейських країнах такі підходи мають ще ширше застосування. У Франції, згідно з ініціативою *Sport Santé*, настільний теніс включено до переліку рекомендованих видів діяльності для осіб із хронічними неінфекційними захворюваннями, які мають обмеження до бігу чи силових навантажень. На муніципальному рівні лікарі можуть виписувати «рецепти» на участь у заняттях із тренером, з частковим покриттям вартості через систему охорони здоров'я. У Ліоні та Марселі такі курси доступні для осіб із гіпертонією, серцевою недостатністю, ожирінням або після інфаркту.

У Швеції діє національна програма «*Pingis för livet*» («Теніс для життя»), яка реалізується під патронатом Шведської асоціації з настільного тенісу та Міністерства охорони здоров'я. Вона спрямована на популяризацію настільного тенісу серед людей віком 55+, з метою профілактики остеопорозу, деменції та депресії. Згідно з опублікованим звітом 2022 року, 76% учасників програми повідомили про

зменшення хронічної втоми, 61% – про покращення психоемоційного стану, а 33% – про зниження доз медикаментів, що підтверджує її медичну доцільність [15].

Такі практики є надзвичайно важливими з огляду на зростання тягаря НІЗ в Україні, особливо в умовах воєнного стану, який посилює рівень стресу, порушення ритму життя та обмеження у доступі до медичних послуг. Настільний теніс, завдяки своїй безпеці, універсальності та гнучкості у застосуванні, може стати складовою частиною міжгалузевих програм охорони здоров'я – як на рівні громади, так і в масштабах держави.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

1. Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що настільний теніс є ефективним, універсальним та науково обґрунтованим засобом підвищення рухової активності серед різних вікових і соціальних груп населення. На відміну від багатьох інших видів спорту, настільний теніс поєднує фізичне навантаження середньої інтенсивності з високим когнітивним компонентом, що забезпечує подвійний ефект – соматичний і нейропсихологічний.

2. Настільний теніс сприяє розвитку витривалості, швидкості реакції, координації, просторової орієнтації, зорово-рухових навичок та стійкості уваги. Його доступність, низький рівень травматизму, можливість займатись як у приміщенні, так і на

відкритому повітрі, роблять його зручним вибором для людей із різним рівнем фізичної підготовки. Особливо значущою є роль настільного тенісу у фізичній реабілітації, профілактиці неінфекційних захворювань, а також у підтримці психоемоційної рівноваги осіб похилого віку та ветеранів.

3. У ході дослідження підтверджено, що регулярні заняття настільним тенісом позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну, нервову системи, а також сприяють зниженню тривожності, покращенню настрою та когнітивної активності. Встановлено, що цей вид рухової активності має високий потенціал у навчальних закладах, позашкільних гуртках, санаторно-курортних установах, а також у програмах громадського здоров'я.

Особливе значення має впровадження настільного тенісу в державні та муніципальні програми профілактики неінфекційних захворювань, особливо у контексті зростання психоемоційних та соматичних наслідків повномасштабної війни в Україні. Настільний теніс може ефективно доповнювати міжсекторальні стратегії охорони здоров'я як елемент масового оздоровчого спорту та рухового відновлення.

Подальші наукові дослідження доцільно зосередити на оцінці довготривалого впливу настільного тенісу на профілактику хронічних захворювань, адаптацію інтенсивності навантаження до конкретних потреб різних цільових груп, а також на вивченні ефективності його застосування в телемедичних та дистанційних форматах рухової активності.

Література

1. International Table Tennis Federation. Annual Report 2022–2023 [Електронний ресурс]. URL: <https://www.ittf.com>
2. Бакал В.О. Настільний теніс у системі фізичного виховання: навчальний посібник. Київ: НУФВСУ, 2020. 156 с.
3. Park H., Lee Y. Effects of Table Tennis Training on Health-Related Fitness and Physical Functional Ability of Older Adults. *Journal of Physical Therapy Science*. 2015. Vol. 27, № 7. P. 2291–2294.
4. Кашуба В.А., Іванюта І.А. Вплив настільного тенісу на психоемоційний стан студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 1(53). С. 52–58.
5. Alzheimer's Disease International. World Alzheimer Report 2019: Attitudes to Dementia. London, 2019.
6. Міністерство освіти і науки України. Типова освітня програма для 5–9 класів ЗЗСО. Розділ «Фізична культура» [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua>
7. Управління фізичної культури і спорту Львівської ОДА. Звіт про реалізацію програми розвитку шкільного спорту. Львів, 2021.
8. Бродська Н.М. Настільний теніс як засіб корекції психоемоційного стану дітей з особливими освітніми потребами. *Актуальні питання корекційної педагогіки*. 2020. № 5. С. 104–109.
9. Ковальчук О.А. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості учнів, які займаються настільним тенісом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. № 11. С. 74–79.

10. Інститут геронтології ім. Д.Ф. Чеботарьова НАМН України. Вплив настільного тенісу на функціональні показники у осіб похилого віку: аналітичний звіт. Київ, 2021.
11. Platz T. et al. Table Tennis Training as a Physical Therapy for Parkinson's Disease: A Pilot Study. *Movement Disorders Clinical Practice*. 2020. Vol. 7, № 4. P. 431–438.
12. Іващенко О.В., Діденко С.О. Настільний теніс у післяковідній реабілітації: результати експерименту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 3(57). С. 112–117.
13. Міністерство молоді та спорту України. Звіт про реалізацію проєкту «Активні парки – локації здорової України». Київ, 2022.
14. ГО «Спорт для всіх». Аналітичний звіт про результати проєкту «Граї і худни» (2022–2023). Вінниця.
15. Swedish Table Tennis Association. *Pingis för livet: årsrapport 2022*. Stockholm, 2023.
16. Смірнов С.Л., Климова І.Ю. Вплив занять настільним тенісом на фізичну працездатність студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 4(48). С. 134–138.
17. Ахметов Л.М., Іванова О.М. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей у школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2020. № 9. С. 13–17.
18. Dong Y., Wang D., Li X., Liu Y. Effects of table tennis training on executive function in children aged 8–12: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article ID: 675606.
19. Ушакова Н.Г. Особливості навчання настільного тенісу учнів початкової школи. *Молодий вчений*. 2021. № 6(94). С. 337–341.
20. Yang Y. et al. Beneficial effects of table tennis on brain health and motor functions in elderly. *PLOS ONE*. 2015. Vol. 10, № 3. Article ID: e0121860.
21. Zhang J., Gao M., Zhang L. Rehabilitation efficacy of table tennis for stroke patients: A systematic review. *Medicine (Baltimore)*. 2020. Vol. 99, № 35. Article ID: e21679.
22. Вергун О.А. Порівняльний аналіз рухової активності школярів, які займаються настільним тенісом та іншими видами спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. № 10. С. 67–72.
23. Kaneko F., Murakami M. Effects of table tennis-based exercise on cognitive function in older adults with mild cognitive impairment. *Aging Clinical and Experimental Research*. 2019. Vol. 31. P. 1223–1230.
24. Крикун І.В., Козак Н.М. Настільний теніс у системі рекреаційної діяльності студентів з інвалідністю. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. 2021. № 8. С. 109–113.
25. Kim S., Lee J. Therapeutic potential of recreational table tennis in patients with Parkinson's disease: A pilot study. *Clinical Interventions in Aging*. 2022. Vol. 17. P. 593–602.
26. Now Available: ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription [Електронний ресурс]. URL: <https://acsm.org/>
27. Порівняння фізіологічних характеристик та фізичних показників результативності серед спортсменів з вибіркового періодично-динамічного виду спорту [Електронний ресурс]. URL: https://www.researchgate.net/publication/371697714_Comparison_of_physiological_characteristics_and_physical_performance_measures_among_athletes_from_random_intermittent_dynamic_type_sports

References

1. International Table Tennis Federation. Annual Report 2022–2023. Retrieved from <https://www.ittf.com>
2. Bakal, V.O. (2020). *Nastilnyi tenis u systemi fizychnoho vykhovannia: navchalnyi posibnyk* [Table tennis in the physical education system: a textbook]. Kyiv: NUFESU. 156 p. [In Ukrainian].
3. Park, H., Lee, Y. (2015). Effects of Table Tennis Training on Health-Related Fitness and Physical Functional Ability of Older Adults. *Journal of Physical Therapy Science*, Vol. 27, № 7, 2291–2294.
4. Kashuba, V.A., Ivanyuta, I.A. (2021). Vplyv nastilnoho tenisu na psykhoemotsiinyi stan studentskoi molodi [The influence of table tennis on the psycho-emotional state of student youth]. *Physical education, sports and health culture in modern society*, 1(53), 52–58. [In Ukrainian].
5. Alzheimer's Disease International. *World Alzheimer Report 2019: Attitudes to Dementia*. London, 2019.
6. Ministry of Education and Science of Ukraine. *Typova osvithnia prohrama dlia 5–9 klasiv ZZSO. Rozdil «Fizychna kultura»* [Typical educational program for grades 5–9 of secondary education. Section "Physical culture"] Retrieved from <https://mon.gov.ua/>. [In Ukrainian].
7. Department of Physical Culture and Sports of the Lviv Regional State Administration (2021). *Zvit pro realizatsiiu prohramy rozvytku shkilnoho sportu* [Report on the implementation of the school sports development program]. Lviv. [In Ukrainian].
8. Brodska, N.M. (2020). *Nastilnyi tenis yak zasib korektsii psykhoemotsiinoho stanu ditei z osoblyvymy osvithnimy potrebamy* [Table tennis as a means of correcting the psycho-emotional state of children with special educational needs]. *Current issues of correctional pedagogy*, № 5, 104–109. [In Ukrainian].
9. Kovalchuk, O.A. (2022). *Porivnialnyi analiz fizychnoi pidhotovlenosti uchniv, yaki zaimaiutsia nastilnym tenisom* [Comparative analysis of physical fitness of students who play table tennis]. *Physical culture, sports and health of the nation*, № 11, 74–79. [In Ukrainian].
10. D.F. Chebotaryov Institute of Gerontology, National Academy of Medical Sciences of Ukraine (2021). *Vplyv nastilnoho tenisu na funktsionalni pokaznyky u osib pokhyloho viku: analitychnyi zvit* [The influence of table tennis on functional indicators in the elderly: analytical report]. Kyiv. [In Ukrainian].

11. Platz, T. et al. (2020). Table Tennis Training as a Physical Therapy for Parkinson's Disease: A Pilot Study. *Movement Disorders Clinical Practice*, Vol. 7, № 4, 431–438.
12. Ivashchenko, O.V., Didenko, S.O. (2022). Nastilnyi tenis u pisliakovidnii reabilitatsii: rezultaty eksperymentu [Table tennis in post-COVID rehabilitation: experimental results]. *Physical education, sports and health culture in modern society*, № 3(57), 112–117. [In Ukrainian].
13. Ministry of Youth and Sports of Ukraine (2022). Zvit pro realizatsiiu proiektu «Aktyvni parky – lokatsii zdorovoi Ukrainy» [Report on the implementation of the project “Active Parks – Locations of Healthy Ukraine”]. Kyiv. [In Ukrainian].
14. Public organization "Sport for All" (2023). Analytical report on the results of the project “Play and Lose Weight” (2022–2023). Vinnytsia. [In Ukrainian].
15. Swedish Table Tennis Association (2023). Pingis för livet: årsrapport 2022. Stockholm.
16. Smirnov, S.L., Klimova, I.Yu. (2019). Vplyv zaniat nastilnym tenisom na fizychnu pratsezdatsnist studentiv vyshcheykh navchalnykh zakladiv [The influence of table tennis classes on the physical performance of students of higher educational institutions]. *Physical education, sports and health culture in modern society*, № 4(48), 134–138. [In Ukrainian].
17. Akhmetov, L.M., Ivanova, O.M. (2020). Nastilnyi tenis yak zasib rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei u shkoliariv [Table tennis as a means of developing coordination abilities in schoolchildren]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, № 9, 13–17. [In Ukrainian].
18. Dong, Y., Wang, D., Li, X., Liu, Y. (2021). Effects of table tennis training on executive function in children aged 8–12: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, Vol. 12, Article ID: 675606.
19. Ushakova, N.G. (2021). Osoblyvosti navchannia nastilnoho tenisu uchniv pochatkovoi shkoly [Features of teaching table tennis to primary school students]. *Young scientist*, № 6(94), 337–341. [In Ukrainian].
20. Yang, Y. et al. (2015). Beneficial effects of table tennis on brain health and motor functions in elderly. *PLOS ONE*, Vol. 10, № 3, Article ID: e0121860.
21. Zhang, J., Gao, M., Zhang, L. (2020). Rehabilitation efficacy of table tennis for stroke patients: A systematic review. *Medicine (Baltimore)*, Vol. 99, № 35, Article ID: e21679.
22. Vergun, O.A. (2022) Porivnialnyi analiz rukhovoi aktyvnosti shkoliariv, yaki zaimaiutsia nastilnym tenisom ta inshymy vydamy sportu [Comparative analysis of motor activity of schoolchildren involved in table tennis and other sports]. *Physical culture, sports and health of the nation*, № 10, 67–72. [In Ukrainian].
23. Kaneko, F., Murakami, M. (2019). Effects of table tennis-based exercise on cognitive function in older adults with mild cognitive impairment. *Aging Clinical and Experimental Research*, Vol. 31, 1223–1230.
24. Krykun, I.V., Kozak, N.M. (2021). Nastilnyi tenis u systemi rekreatsionoi diialnosti studentiv z invalidnistiu [Table tennis in the system of recreational activities of students with disabilities]. *Physical culture, sports and health of the nation*, № 8, 109–113. [In Ukrainian].
25. Kim, S., Lee, J. (2022). Therapeutic potential of recreational table tennis in patients with Parkinson's disease: A pilot study. *Clinical Interventions in Aging*, Vol. 17, 593–602.
26. Now Available: ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription Retrieved from <https://acsm.org/>
27. Comparison of physiological characteristics and physical performance measures among athletes from random intermittent dynamic type sports Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/371697714_Comparison_of_physiological_characteristics_and_physical_performance_measures_among_athletes_from_random_intermittent_dynamic_type_sports

Abstract

BROIAKOVSKYI Oleksandr

Volodymyr Vinnychenko Central Ukraine State University

ALIEKSIEIEV Oleksandr

Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University

REBRYNA Anatolii

Khmelnytskyi National University

TABLE TENNIS AS A MEANS OF DEVELOPING APPLIED ABILITIES AND INCREASING MOTOR ACTIVITY

In today's unstable world, where most pupils, students and adults spend a significant part of their time in a sitting or other non-motor position - at home, at school, at work, in transport, at leisure - the issue of maintaining and accumulating a sufficient level of motor activity becomes extremely urgent. Improving the indicators of the development of applied abilities for successful everyday and professional activities is also relevant. A sedentary and sedentary lifestyle is one of the key risk factors for the development of cardiovascular and respiratory diseases, obesity, diabetes, musculoskeletal disorders and psycho-emotional exhaustion.

In this regard, the search for such types of physical activity and sports activities that combine accessibility, safety, a versatile effect on the body and at the same time have an applied, playful and motivational nature is of particular importance. One of these types is a sports game, table tennis - a dynamic, but low-traumatic sport that helps improve coordination of movements, develop reaction speed, spatial thinking, concentration of attention and general endurance. Due to the small spatial and financial support, table tennis is available in secondary education institutions, higher

education, children's and youth sports schools, sports and multi-sports clubs and even at home. This type of physical activity is recommended for people of all ages, in particular children, schoolchildren and students, middle-aged and elderly people, as an effective means of preventing hypodynamia and maintaining a high quality of life.

Thus, the study of table tennis as a means of developing applied abilities and increasing motor activity is extremely relevant and promising in the context of popularizing a healthy, active and safe lifestyle, physical education and general health improvement of the population of Ukraine.

Keywords: table tennis, physical activity, secondary education institutions, higher education institutions, children's and youth sports schools, sports and multi-sports clubs, development of applied abilities, healthy, active and safe lifestyle, motor activity, psychophysiological state, active leisure, prevention of hypodynamia.

Стаття надійшла до редакції / Received 06.04.2025

Прийнята до друку / Accepted 22.05.2025