

врахування інтересу здобувачів під час проведення занять. При цьому, найбільш популярною грою серед здобувачів вищої освіти є футбол, волейбол, баскетбол, а також стрітбол, де основні мотиви до занять останнім – можливість грати з друзями, весело поводити час. Хоча провідною для здобувачів є гра у баскетбол, але велика кількість студентства виявляє бажання навчитися також грі у стрітбол.

Висновок. Отже, зростаючий інтерес студентської молоді до занять з фізичного виховання з використанням стрітболу дозволяє рекомендувати його як ефективний засіб фізичного виховання та проведення дозвілля студентів.

Список використаних джерел:

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: навч. посіб. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248 с.
2. Ільчишина В.В. Баскетбол 3х3 як перспективний напрямок розвитку спорту у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 7 (115). С. 44-47.
3. Карпюк І. Соціально-педагогічний аналіз системи фізичного виховання у вищому навчальному закладі. *Молода спортивна наука України: збірник наук. праць із фіз. культури та спорту*. Львів : [б. в.], 2006. Вип. 10, Т. 3. С. 62–65.
4. Ключ О. Сформованість інтересу здобувачів вищої освіти до занять стрітболом. *Вісник Кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2022. Вип. 25. С. 72-78.
5. Холопов В. Особливості змагальної діяльності в баскетболі 3х3. *Молодь та олімпійський рух*. 2020. С.104-106.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Нечасів Андрій

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Анотація. Дослідження спрямоване на вивчення впливу систематичних занять настільним тенісом на фізичний стан здобувачів вищої освіти. Виявлено, що заняття зазначеним видом спортивних ігор є ефективним засобом зміцнення здоров'я, покращення функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності у студентської молоді.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, здоров'я, настільний теніс, системи, фізична підготовленість, фізична працездатність, функціональний стан.

Nechaiev Andrii. The impact of table tennis on the physical condition of the applicants of higher education.

Abstract. The research is aimed at studying the impact of systematic table tennis training on the physical condition of the applicants of higher education. It has been found that training in this type of sports is an effective means of improving health, improving the functional state of the cardiovascular, respiratory and nervous systems, increasing the level of physical fitness and performance in student youth.

Key words: applicants of higher education, health, table tennis, systems, physical fitness, physical performance, functional state.

Актуальність проблеми. Сучасні тенденції розвитку вищої освіти характеризуються зорієнтованістю на формування не лише висококваліфікованих фахівців, а й здорової, всебічно та гармонійно розвиненої особистості. У зв'язку з цим, важливості набуває питання поліпшення фізичного стану в здобувачів вищої освіти.

Одним із ефективних засобів покращення фізичного стану в здобувачів вищої освіти є систематична рухова активність. У цьому контексті особливу увагу привертає настільний теніс, який є доступним видом спортивних ігор для студентської молоді, оскільки він не потребує складної організації і матеріально-технічного забезпечення. Тому питання вивчення ефективності занять цим видом фізичної діяльності зазначеним контингентом є актуальним.

Мета дослідження – на основі аналізу наукової та методичної літератури вивчити вплив систематичних занять настільним тенісом на стан здоров'я, функцій систем, рівень фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Настільний теніс є ефективним засобом як оздоровлення, так і спортивного вдосконалення [5].

Систематичні заняття настільним тенісом сприяють покращенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем, рухливості в суглобах, підвищення рівня розвитку сили та координаційних здібностей у студентської молоді [2].

За даними О. О. Несен, Т. Є. Соколової [3], під впливом занять настільним тенісом у здобувачів вищої освіти спостерігається підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Г. В. Кучеренко [1] зазначає, що заняття настільним тенісом позитивно впливають на стан здоров'я, функції серцево-судинної та дихальної систем, рівень фізичної підготовленості у студентської молоді.

На думку М. В. Супруненко [4], настільний теніс є ефективним засобом зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Висновки. Настільний теніс є ефективним засобом зміцнення здоров'я, покращення функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової

систем, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності у студентської молоді.

Список використаних джерел:

1. Кучеренко Г. В. Динаміка фізичного стану студентів, що спеціалізуються з настільного тенісу, протягом навчально-тренувального процесу у ВНЗ. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 23. Т. 2. С. 28-33.
2. Мітова О. О., Полякова А. В. Основні поняття та термінологія настільного тенісу : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисциплін ТМС та ТМ настільного тенісу. Дніпропетровськ: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2014. 204 с.
3. Несен О. О., Соколова Т. Є. Рекреаційна спрямованість тенісу настільного як засіб популяризації гри. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. Вип. 1 (42). С. 344-349.
4. Супруненко М. В. Оздоровчій напрямок занять з настільного тенісу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 139-141.
5. Цвинтарний В. С. Настільний теніс: історія виникнення, вправи з варіативного модуля. *Педагогічний вісник*. 2022. № 1-2. С. 63-67.

СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Рибас Анастасія

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Анотація. Дослідження присвячене вивченню впливу занять спортивними іграми на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти. Виявлено, що заняття зазначеними видами фізичної активності відіграють важливу роль у соціальній адаптації студентської молоді, сприяючи розвитку соціальних навичок, почуття приналежності, підвищенню соціального статусу та зниженню рівня стресу.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, психічне здоров'я, соціальна адаптація, соціальний статус, спортивні ігри, університетське середовище.