

УДК 796.011

DOI <https://doi.org/10.32782/2221-1217-2024-1-08>

МОДЕЛЬ ЗАСТОСУВАННЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Світлана КРИШТАНОВИЧ¹,доктор педагогічних наук, професор,
<https://orcid.org/0000-0002-2147-9028>,
skrischtanovich@gmail.com**Захар ПЕРОН¹,**магістр,
<https://orcid.org/0009-0007-6348-251X>,
zaharperon2w000@gmail.com¹Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Анотація. Метою дослідження є формування моделі ефективного застосування настільного тенісу в контексті розвитку психофізіологічних якостей дітей молодшого шкільного віку. Визначено, що настільний теніс дає можливість розвинути швидкість реакції, координацію рухів та концентрацію уваги. Також настільний теніс є динамічним видом спортом та вимагає формування певної тактики та стратегії, це вимагає від гравців певного набору фізичних якостей та навичок. Установлено позитивні соціальні наслідки гри в настільний теніс для дітей молодшого шкільного віку, оскільки під час даної гри акцент робиться на справедливості, командній роботі та повазі до своєї команди та команди суперників. Доведено, що практикування цього виду спорту для дітей молодшого шкільного віку, перш за все, полягає у тому, що настільний теніс є відмінним джерелом тренування дрібної моторики та зорово-моторної координації, що саме в досліджуваний віковий період проходять найбільш стрімкий та активний розвиток. Установлено, що, крім когнітивних та соціальних переваг, настільний теніс також може вплинути на емоційне благополуччя дітей. Розроблено модель ефективного застосування настільного тенісу в контексті розвитку психофізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. Саме введення настільного тенісу в повсякденне життя дітей молодшого шкільного віку під час війни в Україні є унікальним завданням, але також дає величезні переваги з погляду психофізичного розвитку та емоційної підтримки. Охарактеризовано процес використання настільного тенісу в контексті розвитку психофізичних якостей дітей молодшого шкільного віку в умовах війни, який має відбуватися поетапно: забезпечення безпеки та доступності; психологічна підтримка; адаптація програм тренувань; залучення спільноти; моніторинг та оцінка впливу. За продуманого планування та підтримки суспільства настільний теніс може зіграти вирішальну роль психофізичному розвитку дітей навіть у найважчі часи.

Ключові слова: шкільний вік, діти, спорт, настільний теніс, психофізичні якості.

A MODEL OF THE APPLICATION OF TABLE TENNIS IN THE CONTEXT OF THE DEVELOPMENT OF PSYCHO-PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE

Svitlana KRYSHANOVYCH¹,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
<https://orcid.org/0000-0002-2147-9028>,
skrischtanovich@gmail.com

Zakhar PERON¹,

Master's degree,
<https://orcid.org/0009-0007-6348-251X>,
zaharperon2w000@gmail.com

¹Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture

Abstract. The purpose of the research is to form a model of effective use of table tennis in the context of the development of psychophysiological qualities of children of primary school age. It was determined that table tennis gives an opportunity to develop reaction speed, coordination of movements and concentration of attention. Also, table tennis is a dynamic sport and requires the formation of certain tactics and strategies, it requires players to have a certain set of physical qualities and skills. It has been established that playing table tennis has positive social consequences for children of primary school age, as during this game the emphasis is on fairness, teamwork and respect for one's team and the opposing team. It has been proven that the practice of this sport for children of primary school age consists, first of all, in the fact that table tennis is an excellent source of training of fine motor skills and visual-motor coordination, which in the studied age period undergo the most rapid and active development. It has been found that in addition to cognitive and social benefits, table tennis can also affect the emotional well-being of children. A model of the effective use of table tennis in the context of the development of psychophysical qualities of children of primary school age has been developed. The very introduction of table tennis into the everyday life of children of primary school age during the war in Ukraine is a unique task, but it also brings enormous benefits in terms of psychophysical development and emotional support. The process of using table tennis in the context of the development of psychophysical qualities of children of primary school age in war conditions is characterized, which should take place in stages: ensuring safety and accessibility; psychological support; adaptation of training programs; community involvement; monitoring and impact assessment. With thoughtful planning and community support, table tennis can play a crucial role in the psychophysical development of children even in the most difficult times.

Key words: school age, children, sport, table tennis, psychophysical qualities.

Постановка проблеми. Спорт – це не лише хобі або вид заняття для задоволення вільного часу, це й інструмент досягнення завдань у психофізичному розвитку кожної людини. Дитина – це організм, який гіпердинамічно розвивається й готовий пробувати щось нове та цікаве. Спорт є одним із цих занять. Перемоги, поразки й навчання у цілому допомагають дитині якраз брати участь у спорті як такому. По суті, спортивна активність – це сьогодні не лише фізичний розвиток, а й психологічний. Нейронні зв'язки, моторика, соціалізація, комунікація – цей список можна продовжувати. Але не кожна спортивна активність сьогодні, в умовах війни, є доступною для більшості дітей молодшого шкільного віку. Потрібен такий вид спорту, який можна проводити з дітьми навіть закритих приміщеннях,

у безпечних умовах. Настільний теніс є одним із таких. Отже, виникає потреба в дослідженні особливостей впливу настільного тенісу на розвиток психофізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Окрім того, гра в настільний теніс корисна в контексті когнітивного та психічного розвитку. Успішна гра в настільний теніс вимагає високого рівня концентрації та швидкого реагування на дії супротивника, його стилю та динаміки гри. Усе це вимагає від гравця вміння швидкої обробки інформації, оперативного ухвалення рішення та, за потреби, кардинальної зміни стратегії чи тактики гри. З огляду на те, що в процесі гри формуються нові нейронні зв'язки, покращується зорова координація. Поряд із тим варто відзначити, що дана гра вимагає формування стратегій

та тактик гри, під час тренування у дитини формується критичне мислення, а також навички оперативного вирішення проблем та стресостійкість.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ключові елементи й аспекти застосування настільного тенісу в контексті розвитку психофізичних якостей спортсменів розкривалися в роботах таких учених, як Я.Д. Бойчук, Л.С. Бондаренко, Л.М. Бондарчук, С.І. Жулинська, Ф.О. Заблоцький, М.В. Кулик, Т.Д. Кучерук, Г.І. Макаренко, Т.В. Степаненко, С.О. Федорова та ін. Віддаючи належне науковому внеску провідних учених, слід зазначити, що низка теорій і концепцій у контексті особливостей України досі залишаються не розкритими повною мірою, що й зумовило вибір даної теми.

Метою дослідження є формування моделі ефективного застосування настільного тенісу в контексті розвитку психофізіологічних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. В основу методології роботи покладено підхід, у межах якого застосовано такі методи: порівняння і систематизації; аналізу та синтезу; непараметричні статистичні; абстрактно-логічний.

Виклад основного матеріалу. Практикування гри в настільний теніс популярно не лише з погляду професійного спорту, а й із погляду аматорів. Так, настільний теніс дає можливість розвинути швидкість реакції, координацію рухів та концентрацію уваги. Регулярні тренування підвищують загальний рівень витривалості організму, позитивно впливають на роботу серцево-судинної системи та підвищують стан фізичної форми людини. Окрім того, для аматорів та непрофесійних гравців даний вид спорту є способом корисного проведення вільного часу та поліпшує соціальні навички. З огляду на все вище сказане, гра в настільний теніс є оптимальним варіантом як для професійного спорту, так і для аматорської гри у будь-якому віці [1–3].

З огляду на те, що настільний теніс є динамічним видом спортом та вимагає формування певної тактики та стратегії, це вимагає від гравців певного набору фізичних якостей та навичок. Незважаючи на те що на перший погляд ця гра є нескладною та включає у себе повторення одноманітних рухів, у реальності перемога у цій грі вимагає продуктивного поєднання ряду фізичних якостей, які будуть виявлятися у реалізації швидких обмінів м'ячем, виконанні точних ударів та формуванні стабільної продуктивності протягом усього змагання [6; 9; 10].

Не можна забувати про позитивні соціальні наслідки гри в настільний теніс для дітей молодшого шкільного віку, оскільки під час даної гри акцент робиться на справедливості, командній роботі та повазі до своєї команди та команди суперників. Практикування гри в настільний теніс стимулює дитину до розвитку навичок самодисципліни та наполегливості, які потім стануть корисними для особистісного та професійного розвитку [5].

Психофізичні якості та характеристики, які формуються у дитини в період молодшого шкільного віку, відіграють ключову роль у її подальшому розвитку та благополуччі. Це зумовлено тим, що саме у цей період відбувається активний розвиток як психічної, так і фізичної сфери, діяльність яких є нерозривно пов'язаною та взаємозалежною. У цей час спостерігається стрімкий розвиток когнітивних здібностей дитини, поліпшуються моторика та фізична координація. Даний етап розвитку дитини також пов'язаний із підвищенням зацікавленням до всього нового та легким засвоєнням нової інформації, що може стати потужною передумовою початку певного виду спортивної діяльності або ж вивчення нової галузі знань [4; 7; 8].

На нашу думку, інтеграція програм настільного тенісу в загальношкільні програми фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку є чинником, який буде позитивно впливати на фізичний, когнітивний та психічний розвиток дітей. Актуальність та важливість цього виду спорту саме для досліджуваної категорії пояснюються тим, що практикування останнього забезпечить стійкий баланс розумових та фізичних навантажень, а доступність та відносно нескладні техніки гри будуть оптимальними для дітей молодшого шкільного віку, ріст та розвиток яких у цей період є особливо стрімким.

Переваги практикування цього виду спорту для дітей молодшого шкільного віку, перш за все, полягають у тому, що настільний теніс є відмінним джерелом тренування дрібної моторики та зорово-моторної координації, що саме в досліджуваній віковий період проходять найбільш стрімкий та активний розвиток. Окрім того, динамічний характер настільного тенісу потребує застосування точних та виважених технік і швидких рефлексів, що в подальшому будуть сприяти розвитку спритності дитини та її можливості швидко адаптуватися до змінних умов.

Поряд із тим популяризація настільного тенісу серед дітей молодшого шкільного віку може

стати чинником скорочення ожиріння даної вікової категорії та ризику виникнення ранніх захворювань кардіоваскулярної системи, що вже стали постійними проблемами як для дорослих, так і для дітей різного віку по всьому світу, включаючи Україну.

Практикуючи періодичні заняття таким видом спорту, як настільний теніс, діти з більшою часткою ймовірності будуть формувати внутрішню впевненість у важливості постійного тренування та ролі спорту у забезпеченні фізичного та психічного благополуччя.

Зокрема, настільний теніс є потужним базисом для соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку, оскільки включає у себе командну комунікацію. Так, діти вчать грати у парних матчах, аналізуючи та порівнюючи свої можливості та можливості свого партнера. Важливим при цьому є також досвід перемог та невдач і підтримки мотивації та віри у власні сили на стабільно високому рівні. Такі форми взаємодії є потужним чинником розвитку соціальних навичок та інтегрування дитини в суспільство. Ба більше, настільний теніс може зробити істотний внесок у когнітивний розвиток дітей. Гра вимагає стратегічного мислення та вирішення проблем, оскільки гравці повинні передбачати дії супротивника та реагувати відповідним чином. Цей вид розумових вправ життєво важливий для когнітивного розвитку, покращення концентрації уваги, пам'яті та навичок прийняття рішень у дітей. Уведення стратегічних ігор на ранніх етапах навчання може стимулювати когнітивний розвиток, який підтримує академічне навчання та здатність вирішувати проблеми в інших сферах життя. Окрім когнітивних та соціальних переваг, настільний теніс також може вплинути на емоційне благополуччя дітей. Спорт пропонує продуктивний вихід зі стресу та занепокоєння, що може бути особливо корисним у вимогливому шкільному середовищі [3; 4; 7].

В основу моделі ефективного застосування настільного тенісу в контексті розвитку психофізичних якостей дітей молодшого шкільного віку покладено три складники: організаційне забезпечення, підвищення розвитку психофізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку та протидія негативним чинникам й перешкодам (рис. 1).

Регулярні заняття настільним тенісом можуть допомогти покращити настрій, підвищити самооцінку та зменшити почуття депресії та тривоги. Ці переваги для емоційного здоров'я мають

вирішальне значення для цілісного розвитку дітей та можуть сприяти підвищенню успішності й особистісного зростання. Щоб максимізувати користь від настільного тенісу для дітей початкових класів в Україні, необхідно систематично включати його до шкільної спортивної програми. Забезпечення належної підготовки, відповідного обладнання та регулярних тренувань допоможе дітям отримати весь спектр переваг від цього виду спорту. Окрім того, організація міжшкільних турнірів та включення настільного тенісу до шкільних спартакіад може ще більше підвищити його привабливість та ефективність у розвитку різних психофізичних якостей у дітей.

Використовуючи унікальні переваги настільного тенісу, вчителі в Україні можуть надати цінний досвід, що сприятиме всебічному розвитку дітей молодшого шкільного віку. Цей підхід сприяє не лише здоровішому способу життя, а й розвитку когнітивних, соціальних та емоційних аспектів, що робить його цінним доповненням до освітньої діяльності.

Уведення настільного тенісу у повсякденне життя дітей молодшого шкільного віку під час війни в Україні є унікальним завданням, але також дає величезні переваги з погляду психофізичного розвитку та емоційної підтримки. Нинішні обставини, що характеризуються стресом та невизначеністю, роблять украй важливим надання дітям занять, які сприяють не лише фізичній підготовці, а й психологічній стійкості та відчуттю нормального життя.

По-перше, настільний теніс може бути доступною формою фізичних вправ щодо безпечної та здійсненої у короткий термін, наприклад у бомбосховищах або закритих приміщеннях. Компактний характер цього виду спорту, що вимагає мінімального обладнання та місця, дає змогу адаптувати його до менших і безпечніших територій, які можуть бути більш поширеними під час війни. Така адаптивність гарантує, що діти можуть залишатися фізично активними, навіть якщо заняття на свіжому повітрі можуть бути обмежені з міркувань безпеки.

По-друге, в умовах воєнного часу збереження психічного здоров'я дітей так само важливе, як і їхня фізична безпека. Настільний теніс дає змогу відволіктися від суворих реалій війни, даючи відчуття задоволення та втечі. Участь в іграх є життєво важливою частиною дитинства, і збереження доступу до спорту може допомогти пом'якшити психологічні наслідки війни. Ритм і зосередженість, необхідні в настільному тенісі,

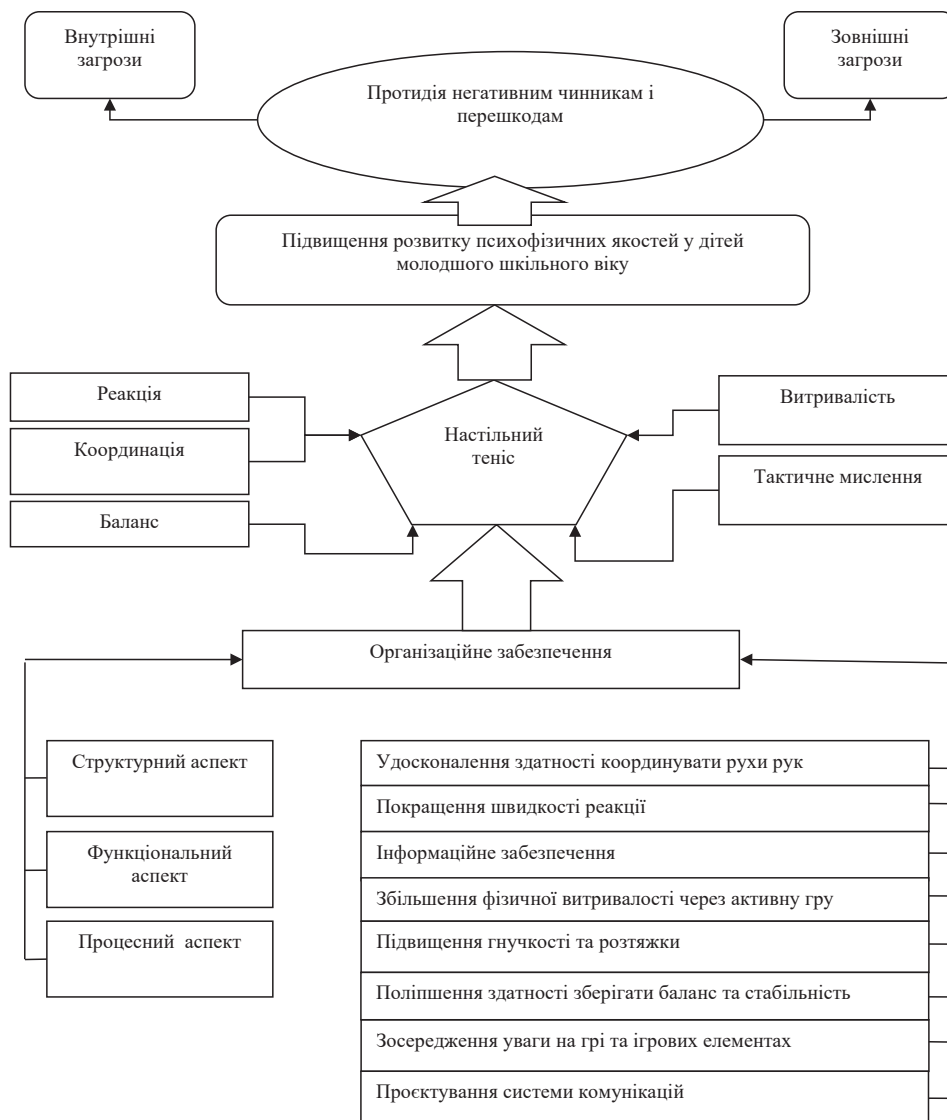


Рис. 1. Модель ефективного застосування настільного тенісу в контексті розвитку психофізичних якостей дітей молодшого шкільного віку

Сформовано авторами

можуть бути формою практики усвідомленості, яка корисна для емоційної регуляції та зниження стресу.

По-третє, настільний теніс може допомогти виховати у дітей почуття спільності та підтримки. Під час конфліктів почуття ізоляції може бути непереборним. Гра в настільний теніс може згуртувати дітей, даючи їм змогу взаємодіяти у дусі співробітництва та дружби. Ця соціальна взаємодія має велике значення для розвитку системи підтримки серед однолітків, яка може бути особливо втішною у важкі часи і може допомогти дітям упоратися з емоційними проблемами, що їх оточують. Ба більше, стратегічний аспект настільного тенісу може продовжувати сприяти когнітивному

розвитку навіть у стресових умовах. Потреба швидкого прийняття рішень, стратегії та адаптивності у грі може призвести до поліпшення навичок вирішення проблем у реальних життєвих ситуаціях. Ці когнітивні проблеми можуть допомогти дітям залишатися зайнятими, забезпечуючи розумову стимуляцію, яка одночасно є освітньою та відволікає від стресів війни. Окрім того, структура та режим регулярної гри у настільний теніс можуть забезпечити психологічну стабільність. Рутинна дуже корисна під час криз, оскільки вона привносить передбачуваність та контроль у повсякденне життя. Структуровані заняття, такі як регулярні заняття настільним тенісом, можуть допомогти встановити порядок дня, який

забезпечити комфорт і нормальне життя серед хаосу війни, допомагаючи дітям підтримувати почуття порядку та мети.

Процес використання настільного тенісу в контексті розвитку психофізичних якостей дітей молодшого шкільного віку в умовах війни повинен відбуватися поетапно, зокрема: забезпечення безпеки та доступності; психологічна підтримка; адаптація програм тренувань; залучення спільноти; моніторинг та оцінка впливу (рис. 2).

Загалом хоча впровадження настільного тенісу під час війни створює логістичні проблеми,

потенційні переваги у зміцненні фізичного здоров'я, гостроти розуму, емоційної стійкості та суспільної солідарності серед дітей є неоціненними. За продуманого планування та підтримки суспільства настільний теніс може зіграти вирішальну роль у психофізичному розвитку дітей навіть у найважчі часи.

Висновки. Отже, варто відзначити, що настільний теніс є корисним видом спорту для будь-якого віку, зокрема і для дітей молодшого шкільного віку, для яких даний вид спорту стає основою для підтримання здорового способу життя та фізичного розвитку. Постійне

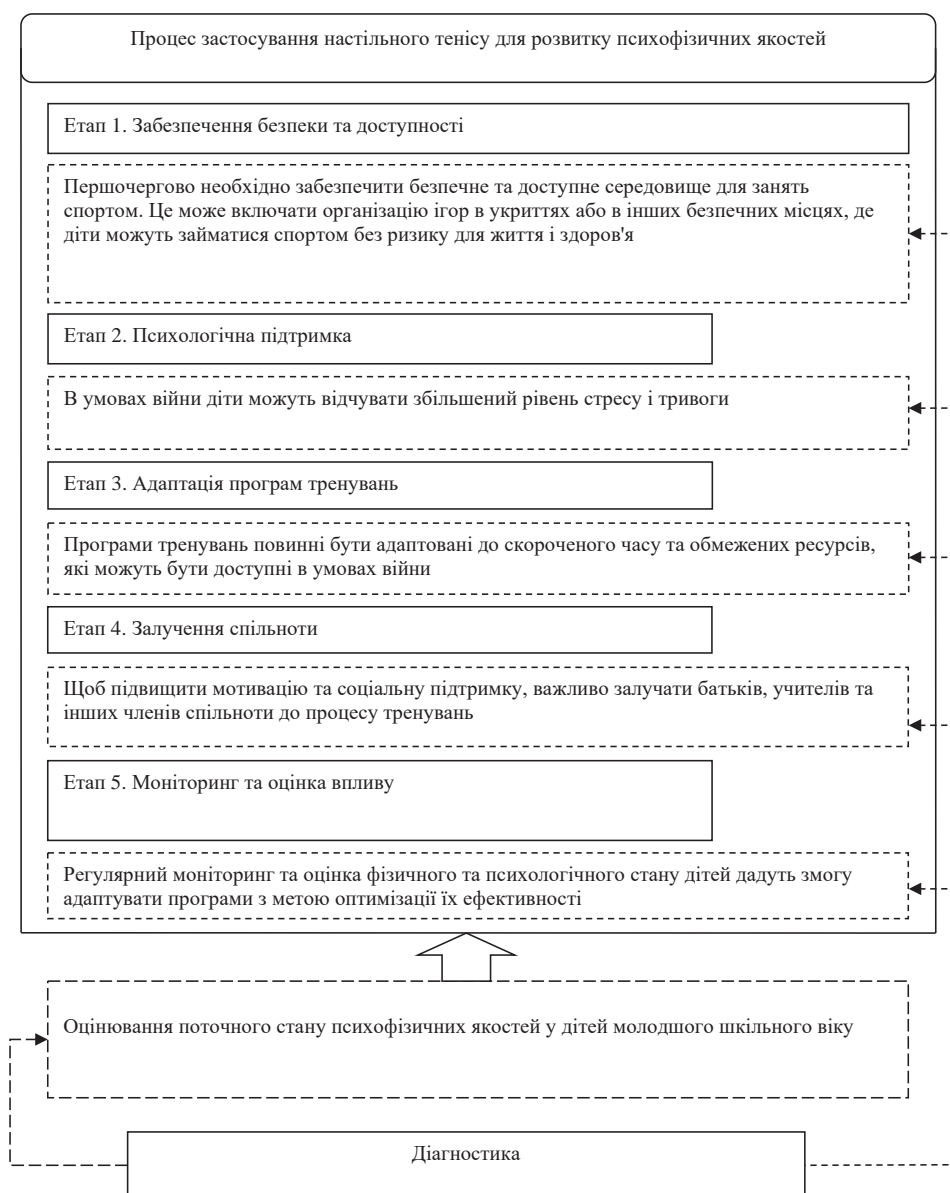


Рис. 2. Процес використання настільного тенісу в контексті розвитку психофізичних якостей дітей молодшого шкільного віку в умовах війни

Сформовано авторами

практикування даного виду спорту передбачає ефективне тренування та розвиток як фізичної, так і розумової сфери дитини, з огляду на те, що в настільному тенісі розвивається як опорно-рухова система, так і покращується рівень емоційної стійкості, витривалості та концентрації. Для дітей молодшого шкільного віку заняття настільним тенісом буде забезпечувати та оптимізувати їх загальний розвиток у контексті покращення

показників спритності, координації, критичного мислення та емоційного контролю. Дані навички становлять основу для подальшого розвитку дитини, заохочують її до більш активних занять спортом та забезпечать психічне благополуччя з раннього віку. З огляду на це, настільний теніс є оптимальним вибором для оптимізації психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

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. Жулинська С.І. Настільний теніс і дитяча психологія: ефекти та методики впровадження у школах. Тернопіль : Астон, 2019. 160 с.
5. Заблоцький Ф.О. Вплив настільного тенісу на розвиток волі та самоконтролю у молодших школярів. Чернігів : Час, 2022. 189 с.
6. Кулик М.В. Ефективність настільного тенісу в освітній діяльності: аналітичний огляд. Рівне : Оріяна, 2020. 142 с.
7. Кучерук Т.Д. Настільний теніс і психоемоційний розвиток молодших школярів. Чернівці : Букрек, 2022. 145 с.
8. Макаренко Г.І. Настільний теніс як засіб адаптації дітей до шкільного навчання. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2021. 202 с.
9. Степаненко Т.В. Розвиток психофізичних здібностей молодших школярів через настільний теніс : навчальний посібник. Київ : Ліра, 2022. 210 с.
10. Федорова С.О. Настільний теніс у комплексній освіті: дошкільний і молодший шкільний вік. Львів : Априорі, 2020. 195 с.

References

1. Boychuk Y.D. Table tennis as a means of child development: theory and practice: monograph. Lviv: Halytska vydavnycha spilka, 2021. 254 s.
2. Bondarenko L.S. Pedagogy of sports: table tennis in the education of schoolchildren. Zaporizhzhya: Promin, 2020. 158 s.
3. Bondarchuk L.M. Philosophy of sport: socio-cultural dimension of table tennis. Dnipro: Innovatsiya, 2023. 262 s.
4. Zhulynska S.I. Table tennis and children's psychology: effects and methods of implementation in schools. Ternopil: Aston, 2019. 160 s.
5. Zablotsky F.O. The influence of table tennis on the development of will and self-control in younger schoolchildren. Chernihiv: Chas, 2022. 189 s.
6. Kulyk M.V. Effectiveness of table tennis in educational activities: analytical review. Rivne: Oriyana, 2020. 142 s.
7. Kucheruk T.D. Table tennis and psycho-emotional development of younger schoolchildren. Chernivtsi: Bukrek, 2022. 145 s.
8. Makarenko G.I. Table tennis as a means of adapting children to schooling. Ivano-Frankivsk: Lileya-NV, 2021. 202 s.
9. Stepanenko T.V. Development of psychophysical abilities of younger schoolchildren through table tennis: a study guide. Kyiv: Lira, 2022. 210 s.
10. Fedorova S.O. Table tennis in comprehensive education: preschool and junior school age. Lviv: Apriori, 2020. 195 s.