

УДК 796.1:379.8.092.2:7967012.68

**Несен Олена Олександрівна**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту  
доцент кафедри спортивних та рухливих ігор  
Харківська державна академія фізичної культури, м.Харків, Україна  
helena.nesen@gmail.com

**Соколова Тетяна Євгенівна**

викладач кафедри спортивних та рухливих ігор  
Харківська державна академія фізичної культури, м.Харків, Україна  
tatianka.sokolik82@ukr.net

## РЕКРЕАЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ ТЕНІСУ НАСТІЛЬНОГО ЯК ЗАСІБ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ГРИ

**Анотація.** У останні роки набуває актуальності проблема заохочення дітей до певного виду рухової активності, і теніс настільний у цьому відношенні не є виключенням. Мета статті – проаналізувати вплив занять рекреаційними видами спорту з настільного тенісу на популяризацію гри серед студентської молоді. У дослідженні приймали участь 54 студенти 2 курсу Харківської державної академії фізичної культури. Використовувались наступні методи дослідження – аналіз наукової та методичної літератури для вивчення актуальності питання популяризації окремих видів спорту та шляхів його вирішення; анкетування – для визначення відношення студентів до тенісу настільного; педагогічний експеримент – заняття тенісом настільним рекреаційної спрямованості; статистичної обробки інформації відбувалась за допомогою пакету «Аналіз даних» електронних таблиць Microsoft Excel. Визначалися показники описової статистики (середня арифметична величина, стандартне відхилення і помилка середньої величини). Достовірність відмінностей середніх величин оцінювалась за критерієм Стьюдента. Результати анкетування студентів на початку нашого дослідження свідчать про низьку ступінь володіння ними теоретичною інформацією стосовно настільного тенісу. Не зважаючи на досить високий бал ( $8,54 \pm 0,30$ ) у твердженні «вважаю настільний теніс цікавою грою» студенти не охоче називають його альтернативою своїм заняттям спортом ( $4,49 \pm 0,38$ ). Встановлено, що заняття настільним тенісом рекреаційної спрямованості достовірно збільшили ступінь володіння студентами теоретичної інформації про дану спортивну гру ( $p < 0,05$ ), укріпили бажання студентів займатися цим видом рухової активності у вільний час ( $p < 0,05$ ) та розширили їх знання у напрямку застосування елементів настільного тенісу у якості розваг та відпочинку ( $p < 0,05$ ).

**Ключові слова:** теніс настільний, рекреація, популяризація, рекреаційні ігри, конкуренція.

**Вступ.** Сучасний спорт набирає тенденцію до омолодження у напрямі початку навчально-тренувальних занять та вибору спортивної спеціалізації для дитини. З'являються все більше спортивних секцій, початок занять в яких тренери пропонують з молодшого віку ніж рекомендовано у навчальних програмах ДЮСШ. В умовах сучасного часу тренери намагаються якомога раніше зацікавити дітей певним видом спортивної спеціалізації будуючи собі базу для майбутнього формування спортсменів високого класу. Жорстка конкуренція за контингент підіймає актуальність питання популяризації окремих видів спорту взагалі та настільного тенісу вчасності на перше місце у проблемах підготовки спортсменів.

На думку О. В. Сотника для поширення популяризації спортивних ігор у вищих навчальних закладах необхідно впроваджувати спортивний менеджмент, рекламну політику з метою залучення та ефективного використання спонсорських засобів [10]. Схожу думку має В. В. Кушнір, вирішення проблеми розвитку та популяризації настільного тенісу він вбачає у реалізації ряду послідовних кроків, серед яких цілеспрямований набір груп початкової підготовки, проведення сезонних навчально-тренувальних зборів, популяризація успіхів спортсменів настільного тенісу крізь засоби масової інформації (місцеві телевізійні новини, газети, інформаційні носії, плакати, банери) [4].

Останнім часом в Україні набирає популярності рекреаційний рух: з'являються наукові статті з описом різноманітних засобів рекреаційно-рухової активності для різних верств населення, дисципліни на яких вивчають особливості проведення рекреаційних ігор та інших видів рухової діяльності рекреаційного спрямування вводяться у навчальні програми закладів вищої освіти [6; 8], тощо.

Отже, рекреація, активний відпочинок (лат.

*recreatio* — відпочинок) — це система заходів, пов'язана із використанням вільного часу людей для їх оздоровчої, культурно-ознайомчої і спортивної діяльності на спеціалізованих територіях, які розміщені поза їх постійним помешканням [9].

Як зазначається у навчальній програмі з дисципліни «Рекреаційні ігри» Київського університету ім. Б. Д. Грінченка, рекреаційні ігри - специфічний вид рухової діяльності. Вони є свідомою діяльністю, що спрямована на досягнення поставленої мети. Рекреаційні ігри відносяться до тих проявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів та характерні творчі активні рухові дії, мотивовані її сюжетом (темою, ідеєю). Ці дії частково обмежуються правилами (загальноприйнятими, встановленими керівником або граючими). Вони спрямовані на подолання різних труднощів на шляху досягнення поставленої мети (виграти, опанувати певними прийомами) [8].

Останнім часом з'являються все більше наукових публікацій, в яких висвітлюється роль спортивних ігор як засобу рекреаційно-рухової активності. Так, О. О. Шевченко, розглядаючи заняття тенісом, стверджує, що систематичні заняття ним позитивно впливають на загальний стан здоров'я, розвивають фізичні якості та навички гри і підвищують емоційний стан тих, хто займається. На думку автора, теніс можна використовувати, як ефективний засіб рекреації [12]. І. П. Помещикова, О. В. Кудимова називають аматорський баскетбол одним з видів рекреаційно-оздоровчої діяльності, який має ряд складових: природність рухів в процесі гри; висока емоційність, яка досягається за рахунок безперервної зміни ігрової ситуації; розвиток фізичних, психічних і психофізіологічних якостей; комплексний оздоровчий вплив на організм людини [7]. Є. Я. Стрельникова, Т. П. Ляхова пропонують застосовувати різновиди волейболу, як засіб рекреаційної активності у туристських по-

ходах [11]. Автори пропонують великий перелік рекреаційних ігор, що створені та існують на базі рухів або правил з волейболу.

Розглядаючи настільний теніс як засіб рекреаційно-рухової активності, слід відмітити, що цей вид спорту не тільки дозволяє розвивати і удосконалювати фізичні якості людини (рухливість, спритність, швидкість, координацію рухів), але і допомагає формувати такі психофізіологічні властивості і якості, як стійкість уваги, оперативність мислення, об'єм периферичного зору, рухову пам'ять, просту та складну реакцію [1; 3; 13]. До переваг настільного тенісу, як засобу рекреаційної гри, належить простота спорядження й устаткування (економічність), висока емоційність учасників гри, комплексний розвиток і вдосконалення фізичних якостей [2; 5].

З наведеного вище стає очевидним актуальність наукових пошуків спрямованих на визначення особливостей застосування спортивних ігор у реакційно-руховій діяльності людей, урахування яких би сприяло популяризації окремих видів спорту.

**Мета дослідження:** проаналізувати вплив занять рекреаційними вправами з настільного тенісу на популяризацію гри серед студентської молоді.

**Завдання дослідження:** 1) проаналізувати науково-методичні джерела з питання особливостей рекреаційно-рухової активності засобами спортивних ігор; 2) визначити зацікавленість студентів настільним тенісом; 3) визначити вплив занять настільним тенісом рекреаційного спрямування на зацікавленість студентів до цієї спортивної гри.

**Методи дослідження.** Використовувались наступні методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури для встановлення ступеню розробленості обраної наукової проблеми, анкетування для встановлення зацікавленості студентів настільним тенісом. Статистичну обробку інформації було проведено за допомогою пакету «Аналіз даних»

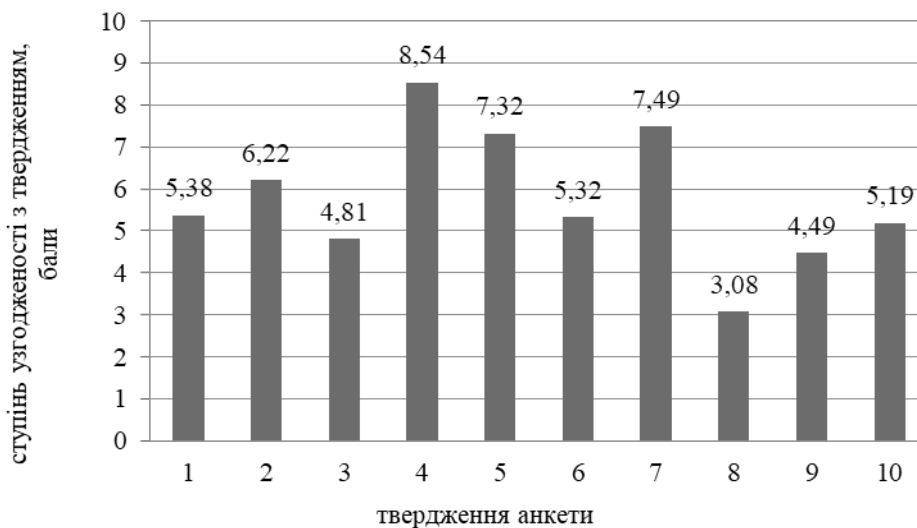
електронних таблиць Microsoft Excel. Визначалися показники описової статистики (середня арифметична величина, стандартне відхилення і помилка середньої величини). Достовірність відмінностей середніх величин оцінювалася за критерієм Ст'юдента, відмінна вважалася достовірною при ( $p < 0,05$ ).

У дослідженні прийняли участь 54 студенти 2 курсу денної форми навчання Харківської державної академії фізичної культури.

На першому занятті дисципліни «Рекреаційні ігри» з модулю «настільний теніс», було проведено анонімне анкетування студентів з метою визначення їх думки про рівень їх теоретичних знань та зацікавленості настільним тенісом. Текст анкети містив 10 тверджень, відповідаючи на які студенти мали позначити цифрою (від 1 – мінімальне значення, до 10 – максимальне значення) ступінь узгодженості з ним. Після чого протягом 4 тижнів вони займалися настільним тенісом та рекреаційними іграми з його елементами.

**Виклад основного матеріалу.** За результатами анкетного опитування (Рис.1), проведеного нами на початку дослідження середній бал володіння теоретичною інформацією студентів склав  $5,38 \pm 0,45$  балів.

Максимальна ступінь узгодженості була зафіксована у твердженні «я вважаю настільний теніс цікавим видом спорту» –  $8,54 \pm 0,30$  балів. Досить низький бал був отриманий у твердженні «хочу займатися настільним тенісом професійно» ( $3,08 \pm 0,38$  балів), на нашу думку є передбачуваним, оскільки дослідження проводилось серед студентів, які вже обрали для себе спортивну спеціалізацію. Також низьким, на наш погляд, були показники узгодженості відповідей респондентів у твердженнях «я знаю вправи настільного тенісу, які є засобом розваги» –  $4,81 \pm 0,45$  бали, та «вважаю настільний теніс альтернативою своїх професійних занять спортом» –  $4,49 \pm 0,37$ .

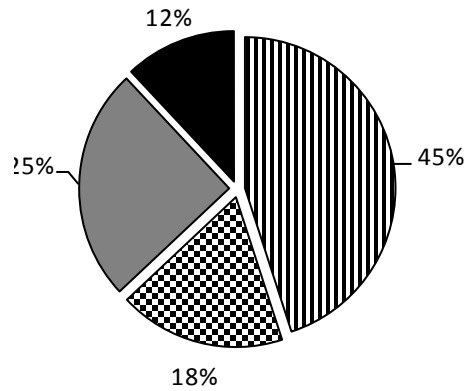


Примітка: 1 – я володію теоретичною інформацією про настільний теніс, 2 – я знаю правила гри у настільний теніс, 3 – я знаю вправи з настільного тенісу, які є засобом розваги, 4 – я вважаю настільний теніс цікавим видом спорту, 5 - я вважаю настільний теніс гарним засобом розвитку фізичних якостей, 6 – я володію техніко-тактичними навичками настільного тенісу, 7- мене цікавить настільний теніс як засіб проведення свого вільного часу, 8 – я хочу професійно займатися настільним тенісом, 9 – вважаю настільний теніс альтернативою своїх професійних занять спортом, 10 – хотів би більше займатися настільним тенісом

**Рис. 1.** Результати анкетування студентів

Заняття настільним тенісом рекреаційної спрямованості проводились впродовж 4 тижнів та включали в себе: естафети та рухливі ігри з тенісними ракетка-

ми та м'ячами, рухливі ігри за тенісним столом, одиночну гру до 11 очок за тенісним правилами, парну гру до 11 очок по тенісним правилам (Рис 2).



**Рис.2.** Розподіл навчального часу за видами вправ з настільного тенісу, що застосовувались під час педагогічного експерименту

- ▨ Естафети та рухливі ігри з тенісними ракетками та м'ячами
- ▣ Естафети та рухливі ігри за тенісним столом
- Одиночна гра у настільний теніс
- Парна гра у настільний теніс

У таблиці 1 наведений зміст декількох рухливих ігор та естафет з елементами настільного тенісу, що виконували студенти під час навчальних занять.

Таблиця 1.

**Рухливі ігри та естафети з настільного тенісу**

Естафети та рухливі ігри з тенісними ракетками та м'ячами	Естафети та рухливі ігри за тенісним столом
«Тенісний баскетбол». Група ділиться на 2 або 3 команди (в залежності від кількості гравців). Гравці на лінії старту, на відстані 3 метрів від неї розташований кошик. У кожного гравця команд тенісний м'яч та ракетка. Гравці з кожної команди по чергово намагаються попасти м'ячем у кошик підкидаючи його вгору та ударяючи ракеткою. Перемагає команда, гравці якої найбільше разів влучили у кошик.	«Сонечко». Група ділиться на 2 команди (по 3-4 гравця) які розташовуються по обидва боки від тенісного стола. Перший гравець команди виконує удар по м'ячу послаючи його на іншу сторону, та відходить у бік поступаючи місцем наступному гравцеві своєї команди. Виходить так, що кожне нове торкання м'яча ракетки відбувається наступним гравцем однієї команди. Гра триває до 5 очок.
Колова естафета «Стрибучий м'яч». Група ділиться на 2 або 3 команди (в залежності від кількості гравців). Гравці команд з тенісними ракетками у руках стоять по колу визначеного діаметру (діаметр кола повинен бути однаковий для всіх команд). У одного гравця з команди м'яч. За сигналом, гравець набиваючи м'яч ракеткою повинен передати його по колу наступному партнерові по команді. Перемагає команда, м'яч якої першим дійде до гравця з якого розпочалась естафета.	Естафета «тенісна діагональка». Група ділиться на 2 команди які розташовуються по обидва боки від тенісного стола. На команду одна тенісна ракетка. Один м'яч на дві команди. Перші гравці у командах виконують накат з права по діагоналі доки хтось з них не допустить помилки та втрапить м'яч. Гравець команди що втрапив м'яч, переходить у кінець своєї колони. Програє команда, перший гравець, якої знову стає першим у команді. Гра виконується як з права так і зліва тенісного стола.
Естафета «ледящий м'яч». Група ділиться на 2 або 3 команди (в залежності від кількості гравців). Команди розташовані в колонах на лінії старту. На відстані 5 метрів від неї, навпроти кожної команди лежать фішка для орієнтиру. На команду одна тенісна ракетка та один м'яч. За сигналом перші гравці з команди біжать утримуючи м'яч на ігровій поверхні ракетки (м'яч повинен лежати) до фішки, оббігають її та повертаються назад, передаючи ракетку з м'ячем наступному у команді. Перемагає команда останній гравець якої першим повернувся на лінію старту.	Естафета «подвійний накат». Група ділиться на 2 команди які розташовуються по обидва боки від тенісного стола. Гравці у колонах з права від тенісного стола, у кожного ракетка. Один м'яч на дві команди. Два накати підряд з права по діагоналі та гравець переходить у кінець своєї колони. Якщо гравець втрапив м'яч, накати повторюються ним до двох послідовних. Перемагає команда перший гравець якої знов став першим у своїй команді.

Після закінчення педагогічного експерименту нами було знов проведено анкетування студентів та встановлено, що їх думка по деяким твердженням змінилась (див.табл.2).

Таблиця 2

Результати анкетування студентів на початку та кінці педагогічного експерименту, бали (n=54)

Твердження анкети	До експерименту	Після експерименту	t	p
	$(\bar{X} \pm m)$			
володію теоретичною інформацією про настільний теніс	5,38±0,46	6,92±0,35	2,67	<0,05
знаю правила гри у настільний теніс	6,22±0,49	7,62±0,33	2,37	<0,05
знаю вправи з настільного тенісу, які є засобом розваги	4,81±0,45	7,03±0,37	3,77	<0,05
вважаю настільний теніс цікавим видом спорту	8,54±0,30	8,13±0,30	0,97	>0,05
вважаю настільний теніс гарним засобом розвитку фізичних якостей	7,32±0,39	7,28±0,32	0,08	>0,05
володію техніко-тактичними навичками настільного тенісу	5,32±0,45	6,18±0,37	1,47	>0,05
мене цікавить настільний теніс як засіб проведення свого вільного часу	7,49±0,33	8,31±0,31	1,79	>0,05
хочу професійно займатися настільним тенісом	3,08±0,39	4,15±0,43	1,84	>0,05
вважаю настільний теніс альтернативою своїх професійних занять спортом	4,49±0,38	4,46±0,44	0,04	>0,05
хотів би більше займатися настільним тенісом	5,19±0,28	6,69±0,39	3,09	<0,05

Так достовірно покращилось їх володіння теоретичною інформацією з настільного тенісу та правил гри (p<0,05). Покращились знання студентів відносно засобів розваги з елементами настільного тенісу та зміцнилось їх бажання займатись цією грою (p<0,05).

Зміни показників по іншим твердженням не мали достовірного характеру, однак слід відмітити, що у більшості з них помилка репрезентативності після експерименту мала менше значення, що також може свідчити про тенденції до достовірності у отриманих змінах результатів анкетування студентів.

**Висновки.** Отримані результати дослідження да-

ють можливість стверджувати, що заняття настільним тенісом у якості рекреаційної гри та іншими видами рухової активності з елементами настільного тенісу формують у студентів позитивне ставлення до гри у цілому та розширюють теоретичні знання та практичні навички з настільного тенісу. Отримані позитивні зміни у бажанні студентів займатися цією спортивною грою у свій вільний час надають можливість нам рекомендувати вправи настільного тенісу рекреаційної спрямованості у якості засобів популяризації гри. Перспективи подальших досліджень ми розглядаємо у напрямку пошуку інших засобів популяризації настільного тенісу серед дітей та молоді.

**References**

- Barchukova, G. V., Bogushas, V. M. & Maticin, O. V. (2006). *Teoriya i metodika nastolnogo tenisa [Theory and methodology of table tennis]*. Moscow: Akademiya [in Ukrainian].
- Grishko, L. G. (2000). *Nastilniy tenis: navchalna programa dlya DUSSH, SDUSSHOR, SHVSM ta specializovanih navchalnih zakladiv sportivnogo profilu [Table tennis: the teaching program for Children and youths sports school, specialized schools of Olympic reserve, high school sports]*. Kiev: State Committee of Ukraine for Physical Training and Sports [in Ukrainian].
- Komanov, V. V. (2012). *Nastolniy tenis glazami trenera. Praktika I metodika [Table tennis by the eyes of the coach. Practice and methodology]*. Moscow: Informpechat [in Russian].
- Kushnir, V. (2016). Table tennis in the Ivano-Frankivsk region: statistical data of the decade, *Naukoviy chasopis NPU im. M.P.Dragomanova*, 3(72), 83-86 [in Ukrainian].
- Lucik, M., Piltyay, S. & Klinduh, T. (2016). Vplyv zasobiv nastilnoho tenisu na riven spetsialnoyi fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv u protsesi pidvyshchennya sportyvnoyi maysternosti [Influence of Table Tennis Equipment on the Level of Special Physical Preparedness of Students in the Process of Increasing Athletic Excellence], *Naukoviy visnik NMU im. V.O.Suhomlinskogo. Pedagogichni nauki*, 1(52), 30-33 [in Ukrainian].
- Pomeshchikova, I. P. (2016, September-October). Dystsiplina «Rekreatsiyni ihry» u prohrami pidhotovky studentiv spetsialnosti «fizychna kultura i sport» [Discipline "Recreational Games" in the program of training students of the specialty "Physical Culture and Sport"]. *Materialy 12 nauchnoy mezhdunarodnoy konferencyi "Nauchnie gorizonti" [Materials of the 12th scientific international conference "Scientific horizons"]*, 2, 68-73 [in Ukrainian].
- Pomeshchikova, I. P. & Kudimova, O. V. (2016). Amatorskyi basketbol yak odyn iz vydiv rekreatsiyno-ozdorovchoyi rukhovoyi aktyvnosti [Amateur basketball as one of the types of recreational and recreational motor activity], *Fizichna reabilitaciya ta rekreaciyno-ozdorovchi tehnologii – Physical rehabilitation and recreational technologies*, 3, 180–183 [in Ukrainian].
- Recreational games. E-learning KUBG (<http://e-learning.kubg.edu.ua/local/kdo/catalog/course.php?id=648>) (accessed 23.11.2017)
- Recreation. Retrieved from <http://uk.wikipedia.org/wiki/pekpeaniya>
- Sotnyk, O. V. (2016). Analiz populyaryzatsiyi sportyvnykh ihor u fizychnomu vykhovanni sered studentskoyi molodi [Analysis of the popularization of sports games in physical education among student youth]. *Naukoviy chasopis NPU im. M.P.Dragomanova*, 4(74), 97-101 [in Ukrainian].
- Strelnikova, E. Y. & Lyahova, T. P. (2016). Vykorystannya rekreatsiynykh vydiv voleybolu v sportyvno-ozdorovchykh pokhodakh studentskoyi molodi [Use of recreational types of volleyball in the sports and recreational campaigns of student youth]. *Journal of Computer – Mediated Communication*, Advance online publication. doi: [http://journals.uran.ua/tourism\\_kzsvsvst/issue/download/4736/1781](http://journals.uran.ua/tourism_kzsvsvst/issue/download/4736/1781) [in Ukrainian].
- Shevchenko, O. O. (2016). Vykorystannya zanyat tenisom yak zasobu fizychnoyi rekreatsiyi [Using tennis as a means of physical recreation]. *Fizichna reabilitaciya ta rekreaciyno-ozdorovchi tehnologii – Physical rehabilitation and recreational technologies*, 1, 117–119 [in Ukrainian].
- Zaharov, G. S. (1990). *Nastolniy tenis: teoreticheskie osnovi [Table tennis: theoretical basis]*. Yaroslavl: Verhne-Volzhscoe knizsnoe izdatelstvo [in Russian].

### Список використаної літератури

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Барчукова Г. В., Богушас В. М., Матицин О. В. – Москва: Издательский центр «Академия» 2006. – 528 с.
2. Настільний теніс: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / укл.: Л. Г. Гришко. – Київ: Держкоммолодьспорттуризму України, 2000. – 24 с.
3. Команов В. В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика / В. В. Команов. – Москва: Информпечать, 2012. – 192 с.
4. Кушнір В. Настільний теніс на Івано-Франківщині: статистичні дані десятиліття / В. Кушнір // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. – 2016. – Випуск 3 (72). – С.83-86.
5. Луцик М. Вплив засобів настільного тенісу на рівень спеціальної фізичної підготовленості студентів у процесі підвищення спортивної майстерності/ М. Луцик, С. Пильтяй, Т. Клиндух // Науковий вісник НМУ імені В. О. Сухомлинського: Педагогічні науки. – 2016. – № 1 (52). – С.30-33.
6. Помещикова І. П. Дисципліна «Рекреаційні ігри» у програмі підготовки студентів спеціальності «фізична культура і спорт» / І. П. Помещикова // Научные горизонты 2016: 12 научная международная конференция (30 сентября – 7 октября 2016 г.). – Т.2. – 2016. – С.68-73
7. Помещикова І. П. Аматорський баскетбол як один із видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності / І. П. Помещикова, О. В. Кудімова // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. – 2016. – № 3. – С.180-183.
8. Рекреаційні ігри. E-learning KUBG. URL: <http://e-learning.kubg.edu.ua/local/kdo/catalog/course.php?id=648> (дата звернення 23.11.2017)
9. Рекреация. URL: <http://uk.wikipedia.org/wiki/рекреация> (дата звернення 21.11.2017)
10. Сотник О. В. Аналіз популяризації спортивних ігор у фізичному вихованні серед студентської молоді / О. В. Сотник // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2016. – Випуск 4 (74). – С.97-101
11. Стрельникова Є.Я. Використання рекреаційних видів волейболу в спортивно-оздоровчих походах студентської молоді / Є.Я.Стрельникова, Т. П. Ляхова // Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності. – 2016. – Випуск 1. – С.278-284. URL: [http://journals.uran.ua/tourism\\_kzvsvt/issue/download/4736/1781](http://journals.uran.ua/tourism_kzvsvt/issue/download/4736/1781) (дата звернення 23.11.2017)
12. Шевченко О. О. Використання занять тенісом як засобу фізичної рекреації / О. О. Шевченко // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. – 2016. – № 1. – С. 117–119.
13. Захаров Г. С. Настольный теннис: теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское книжное издательство, 1990. – 192 с.

Стаття надійшла до редакції 20.02.2018 р.  
Стаття прийнята до друку 25.10.2018 р.

#### Несен Елена

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту  
доцент кафедры спортивных и подвижных игр  
Харьковская государственная академия физической культуры  
г.Харьков, Украина

#### Соколова Татьяна Евгеньевна

преподаватель кафедры спортивных и подвижных игр  
Харьковская государственная академия физической культуры  
г.Харьков, Украина

### РЕКРЕАЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ТЕНИСА НАСТОЛЬНОГО КАК СРЕДСТВО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ИГРЫ

**Аннотация.** Решение проблемы привлечения детей к занятиям определенным видом двигательной активности в последнее время приобретает все большую актуальность. Цель статьи: проанализировать влияние занятий рекреационными упражнениями настольного тенниса на популяризацию игры среди студенческой молодежи. В исследовании принимали участие студенты 2 курса ХГАФК в количестве 54 человек. Использовались следующие методы исследования – анализ научно-методической литературы, анкетирование, методы статистической обработки материалов. Результаты анкетирования студентов на начало нашего исследования, указывают на низкую степень владения ими теоретической информацией касательно настольного тенниса. Не смотря на достаточно высокий бал (8,54±0,30) в утверждении «считаю настольный теннис интересной игрой» студенты не спешат называть его альтернативой своим занятиям спортом (4,49±0,38). Выводы: занятия настольным теннисом рекреационной направленности достоверно увеличили степень владения студентами теоретической информацией про данную игру, укрепили желание студентов заниматься этим видом двигательной активности в свое свободное время и расширили их знания касательно использования элементов настольного тенниса в качестве развлечения и отдыха.

**Ключевые слова:** настольный теннис, рекреация, популяризация, рекреационные игры, конкуренция.

#### Nesen Olena

Candidate of Science of physical education and sport, PhD  
Associate Professor  
Department of Sports and Outdoor Games  
Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, Ukraine

#### Sokolova Tetiana

Lecturer  
Department of Sports and Outdoor Games  
Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, Ukraine

### RECREATIONAL ORIENTATION OF TABLE TENNIS AS AN INSTRUMENT OF GAME POPULARISATION

**Abstract.** The problem of attracting children to engage in a certain type of motor activity is becoming increasingly important in recent years. The competition for the recruitment and retention of the contingent of those engaged is becoming more acute. This encourages us to find means and activities aimed at popularizing table tennis among other types of

motor activity of children. Purpose of the study – to analyse the influence of recreational exercises of table tennis on the popularization of the game among students. Materials and methods: 54 students of second course of Kharkiv state academy of physical culture participated in research. The following research methods were used: the analysis of scientific and methodological literature was conducted in order to determine the relevance of the problem of popularization of table tennis and the study of ways to solve it; questionnaire to determine the interest of students with table tennis; Statistical processing of information was carried out using the "Data Analysis" package of Microsoft Excel spreadsheets. Indicators of descriptive statistics (average arithmetic, standard deviation and error of average) were determined. Results: the results of the survey of students indicate a low degree of their knowledge theoretical information regarding table tennis at the beginning of our study ( $5,38 \pm 0,46$ ). The students showed a high score ( $8,54 \pm 0,30$ ) in the statement "a table tennis is an interesting game", but they showed a low level of consent in the choose a table tennis as an alternative to their sports ( $4,49 \pm 0,38$ ). After the pedagogical experiment it was established that the gaming exercises and mobile games with table tennis elements performed with positive emotions at a high level significantly increased the students' knowledge of theoretical information about this game ( $p < 0,05$ ), strengthened the desire of students to engage in this type of motor activity in their spare time ( $p < 0,05$ ) and expanded their knowledge of the use of table tennis elements as entertainment and rest ( $p < 0,05$ ).

**Key words:** table tennis, recreation, popularization, recreational games, rivalry.