

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: **«РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS2-M22
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Назарик Андрій Іванович

Керівник: **Чистякова М. О.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач

Рецензент: **Зубаль М. В.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	8
1.1 Сучасний стан системи фізичного виховання студентів університетів.....	8
1.2 Наукові підходи до вдосконалення фізичного виховання студентів закладів вищої освіти	12
1.3 Настільний теніс як ефективний засіб фізичного виховання студентів	15
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1. Методи дослідження	23
2.2. Організація дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ЗВО ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ	26
3.1. Моделювання розвитку рухових якостей студентів університету під час занять настільним тенісом	26
3.2. Програма розвитку рухових якостей студентів закладу вищої освіти засобами настільного тенісу у позааудиторній діяльності	37
3.3. Ефективність експериментальної програми розвитку рухових якостей студентів засобами настільного тенісу.....	45
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

EHS	– площа довірчого еліпса, кв. мм.;
F_{max}	– максимальне значення складових опорних реакцій при виконанні технічних дій (результуюча сила), Н.;
F_{max}/P	– співвідношення максимального значення силових показників опорних реакцій до ваги тіла спортсмена, ум. од.;
$F_z \max$	– максимальна сила відштовхування відносно вертикальної осі, Н.;
$F_y \max$	– максимальна сила відштовхування відносно фронтальної осі, Н.;
$F_x \max$	– максимальна сила відштовхування відносно сагітальної осі, Н.;
$GRAD$	– градієнт сили, Н x с ⁻¹ .;
H_{max}	– максимальна висота підйому ЗЦМ тіла при відштовхуванні від опори, м.;
I	– імпульс сили, Н с.;
LD_n	– величина відхилення (центр тиску/тяжіння) ЦТ тіла назад, мм.;
LL_f	– величина відхилення ЦТ тіла вліво, мм.;
LR_t	– величина відхилення ЦТ тіла вправо, мм.;
L_{up}	– величина відхилення ЦТ тіла вперед, мм.;
LX	– довжина траєкторії ЦТ по фронталі, мм.;
LY	– довжина траєкторії ЦТ по сагіталі, мм.;
$MO(x)$	– середнє зміщення ЦТ по фронталі, мм.;
$MO(y)$	– середнє зміщення ЦТ по сагіталі, мм.;
OD	– оцінка руху, у.о.;
P	– вага тіла спортсмена, Н.;
$Q(x)$	– розкид по фронталі, мм.;
$Q(y)$	– розкид по сагіталі, мм.;
R	– середній розкид, мм.;

SV	– швидкість зміни площі статокінезіограми, кв.мм/с.;
Th	– час досягнення максимальної висоти;
Tmax	– час досягнення максимального зусилля;
To	– час відриву від опори (перебування у безопорній фазі), с.;
V	– середня швидкість переміщення ЦТ, мм/с.;
ЗВО	– заклад вищої освіти;
ЕГ	– експериментальна група;
ЗФП	– загальна фізична підготовка;
КГ	– контрольна група;
КФР	– якість функції рівноваги, %;
МГ	– модельна група;
СФП	– спеціальна фізична підготовка.

ВСТУП

Актуальність теми. Стрімкі зміни в умовах сучасного розвитку та напрям на Європейський вектор вимагає суттєвих зрушень у всіх сферах життя. Ці зміни не оминули освіту. Пріоритетним напрямом державної політики є зміцнення здоров'я населення, особливо студентів, які навчаються у ЗВО. Адже студенти - це майбутні батьки, основа генофонду країни.

Науково доведено ефективність і значимість фізичної культури в збереженні та зміцненні здоров'я, що в подальшому призводить до збільшення тривалості життя та покращення його якості. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють розвитку рухових якостей необхідних у професійній діяльності, підвищують працездатність. Ефективним шляхом підвищення результативності та покращення рухової діяльності є вдосконалення в обраному виді спорту як в аудиторних так і у позааудиторних формах занять.

Популярний, видовищний та ефективний засіб фізичного виховання - настільний теніс. На відміну від більшості ігрових видів спорту настільний теніс не вимагає складної організації, спеціально обладнаних приміщень, коштовного спортивного інвентарю та техніко-тактичної підготовки. Цей вид спорту поєднує в своєму складі блискавичну реакцію та точну координацію рухів.

Студенти для якісної та видовищної гри в настільний теніс повинні мати розвиненими всі основні рухові якості. Ігрову й тренувальну діяльність студента в настільному тенісі можна охарактеризувати як рухову діяльність в умовах, які змінюються, а також виконання рухових дій зі змінною за швидкістю м'язової роботи, що відбувається при інтенсивній обробці великого обсягу сенсорної інформації, при цьому інтенсивність фізичного навантаження під час гри коливається від помірної до максимальної,

характерно також постійне поєднання виконання активних швидкісних дій з короткочасними періодами відносного відпочинку.

Відсутність цілісного вирішення проблеми розвитку рухових якостей студентів засобами настільного тенісу зумовили вибір теми дослідження.

Об'єкт дослідження – освітній процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

Предмет дослідження – розвиток рухових якостей студентів університетів у позааудиторній діяльності засобами настільного тенісу.

Мета дослідження – розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити програму навчання рухових дій та розвитку рухових якостей студентів університету у позааудиторній діяльності засобами настільного тенісу.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу літературних джерел проаналізувати стан досліджуваної проблеми в педагогічній теорії та практичній діяльності студентів університету.

2. Визначити особливості рухової підготовленості, рівня фізичного розвитку та здоров'я студентів ЗВО в процесі занять настільним тенісом.

3. Розробити біомеханічні моделі технічних дій студентів, які займаються настільним тенісом.

4. Теоретично обґрунтувати і розробити програму навчання рухових дій та розвитку рухових якостей студентів університету засобами настільного тенісу, експериментально перевірити її ефективність у позааудиторній діяльності, на основі отриманих результатів зробити висновки.

Методи дослідження: аналіз, абстрагування, індукція, узагальнення філософських, психолого-педагогічних джерел, узагальнення педагогічного досвіду, педагогічний експеримент, моделювання, методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Полягає у впровадженні програми навчання рухових дій та розвитку рухових якостей для студентів

університетів засобами настільного тенісу використання яких дозволило підвищити рівень фізичного розвитку, рухової підготовленості та працездатності. Розроблені матеріали можуть бути використані викладачами закладів вищої освіти, тренерами-викладачами для підвищення ефективності процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти, дитячо-юнацьких спортивних школах.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 04-05 квітня 2023 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 67 сторінках, з яких 59 основного тексту, вона містить 1 таблицю та 15 рисунків. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 66 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне узагальнення й практичне розв'язання проблеми розвитку рухових якостей студентів ЗВО засобами настільного тенісу в позааудиторній діяльності. Отримані позитивні результати дали змогу зробити такі висновки.

1. Розвиток рухових якостей студентів є актуальною проблемою сфери фізичного виховання, яка потребує вирішення за рахунок використання різноманітних форм і засобів особливо студентів технічних вишів, професійна діяльність яких пов'язана зі специфічними умовами праці, серед яких довготривалі різноманітні статичні положення, однотипність дій, монотонія, необхідність підтримання високої концентрації та уваги праці тощо. Така робота потребує високого рівня працездатності та здоров'я, якого неможливо досягти без оптимального розвитку рухових якостей. Проте залишається актуальним пошук нових шляхів і засобів розвитку рухових якостей студентів у позааудиторній діяльності. Науковці вказують на провідний вплив рухової активності у формуванні способу життя, рівня здоров'я, працездатності студентської молоді. Достатньо дослідженні у сучасній літературі різноманітні засоби розвитку рухових якостей дітей та молоді. Але майже відсутні дослідження впливу занять настільним тенісом на розвиток рухових якостей студентів університетів.

У галузі вищої освіти важливе місце повинне займати фізичне виховання студентів у позааудиторній діяльності, як невід'ємна складова здоров'я та успішної професійної діяльності в майбутньому. Більшість програм з фізичного виховання студентів у позааудиторній діяльності спрямовані на розвиток рухових якостей без урахування специфіки майбутньої професійної діяльності, мотивації та інтересів студентів; не формують свідомого відношення до свого життя та здоров'я.

2. Визначено особливості рухового розвитку, рівень рухової підготовленості та здоров'я студентів університету. Тестування рівня розвитку рухових якостей студентів на початку експерименту дозволило дійти висновку: витривалість у більшості студентів розвинена недостатньо, що негативно впливає на працездатність студентів. Силові якості тільки у 19,9 % студентів розвинуті на достатньому рівні, у переважній більшості студентів (80,11 %) силові якості розвинуті недостатньо. Зі всіх досліджуваних рухових якостей швидкість у студентів має найвищі оцінки (високий та вищий за середні рівні у 30,91 %, середній та низький у 69,09 %). Розвиток спритності на середньому рівні у 45,97 % студентів, низький 34,95 %, високий – 2,15 %, вищий за середній – 16,94 %. Незадовільні та низькі оцінки з розвитку гнучкості у більшості студентів – ця рухова якість розвинута найгірше. Отримані данні враховувались при складанні експериментальної програми розвитку рухових якостей засобами настільного тенісу, особлива увага приділялась формуванню у студентів уміння оцінювати рівень розвитку особистих рухових якостей.

3. Розроблено біомеханічні моделі техніки виконання елементів настільного тенісу, на основі яких складено програму оперативного контролю за розвитком рухових якостей студентів. А саме програма оперативного контролю включає виконання тестових завдань на основі аналізу графічних моделей біомеханічних показників дозволяє, співставити та зробити порівняльний аналіз ефективності впровадження програми розвитку рухових якостей студентів у позааудиторній діяльності.

4. Результати тестування рівня розвитку рухових якостей на початку та в кінці експерименту доводять ефективність запропонованої експериментальної програми розвитку рухових якостей студентів закладу вищої освіти в позааудиторній діяльності засобами настільного тенісу.

Для визначення ефективності запропонованої програми проведено порівняльний аналіз результатів студентів контрольної та експериментальної

груп. Визначено, що показники студентів експериментальної групи максимально наближені до модельних.

Отже, запропонована програма розвитку рухових якостей засобами настільного тенісу студентів технічних університетів дозволяє ефективно підвищувати рівень рухової підготовленості, сприяє розвитку рухових якостей, підвищенню працездатності та рівня здоров'я студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адирхаєв С. Г., Адирхаєва Л. В., Корнійко У. В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді : навч. посіб. Київ : КиМУ, 2011. 160 с.
2. Апанасенко Г. Л., Долженко Л. П. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 1. С. 17-21.
3. Архипов О. А. Біомеханічний аналіз : навч. посіб. для студентів ВНЗ. 4-те вид., допов. і переробл. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. 242 с.
4. Бабій В. Г. Формування здорового способу життя студентів вищого навчального закладу засобами фізичної культури й спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 3. С. 47-50.
5. Безверхня Г. В., Маєвський М. І. Формування ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2019. № 1. С. 10-12.
6. Безверхня Г., Пензай С. Науково-методичні основи використання засобів настільного тенісу у фізичному вихованні студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 2. С. 104-106.
7. Бірук І. Д., Зубрицький Б. Д., Петрук Л. А. Психологічна підготовка у настільному тенісі як чинник підвищення спортивного рівня студента на змаганнях. *Нотатки сучасної науки*. 2023. № 5. С. 8-9.
8. Бріжаний О. В., Прокопова Л. І. Формування мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості на різних вікових етапах її розвитку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2018. № 5. С. 13-18.

9. Булат І. Д. Методичні рекомендації для студентів підготовчого відділення та збірної команди з настільного тенісу. Рівне : НУВГП, 2017. 23 с.
10. Булатова М. М., Литвин О. Т. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*. 2018. № 1. С. 3-9.
11. Вайдич Н. В. Педагогічне спостереження. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2021. № 2. С. 98-101.
12. Вілянський В. М., Висоцька О. Е., Приходько В. В. Будівництво власного здоров'я: від філософії до практики : навч. посіб. Дніпро: НГУ, 2019. 195 с.
13. Воронецький В. Б. Особливості реалізації дівчатами фізичної активності під час першого року навчання у вищому навчальному закладі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2017. Вип. 147. Т. 2. С. 17-21.
14. Гаврилін В. О., Мердов С. П., Миронов Ю. О. Установка на здоровий спосіб життя через підвищення мотивації студенток ВНЗ до занять з дисципліни «Фізичне виховання». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2017. Вип. 147. Т. 2. С. 22-25.
15. Гаркуша С. В. Соціально-педагогічні та нормативно-правові підходи до формування здорового способу життя учнів та студентів в Україні. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2016. Вип. 121. С. 51-55.
16. Гаркуша С. В., Дейкун М. П., Гаркуша В. В. Концепція формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язберезувальних технологій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2017. Вип. 147. Т. 1. С. 291-299.

17. Голубева О. Т., Василів О. В., Сопіла Ю. М., Приставський Т. Г. Настільний теніс – як один із видів рухової діяльності студентів. *Науковий вісник ЛНУВМБТ імені С.З. Гжицького*. 2017. Т. 15. № 3 (57) Ч. 4. С. 369-373.

18. Горобей М. П. Саморозвиток культури здоров'я як визначальний фактор у парадигмі самозбережувальної поведінки студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2017. Вип. 147. Т. 2 С. 26-28.

19. Грибан Г. П. Аналіз причин і наслідків низького стану здоров'я студентської молоді. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15*. 2016. Вип. 27. С.207-211.

20. Грибан Г. П., Краснов В. П., Ткаченко П. П., Опанасюк Ф. Г. Інформаційна значущість розвитку силових якостей у фізичній підготовленості студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Вип. 154. Т. 1. С. 59-62.

21. Гришко Ю. Ю. Аналіз стану здоров'я студентської молоді в період навчання у ВНЗ. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти* : зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький, 2015. С. 115-120.

22. Гришко Ю. Ю. Біомеханічні параметри статодинамічної стійкості тіла тенісистів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2017. Вип. 147. Т. 1. С. 90-93.

23. Гришко Ю. Ю. Розвиток рухових якостей студентів технічних університетів засобами настільного тенісу в позааудиторній діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. № 10 (84). С. 70-81.

24. Гришко Ю. Ю., Гришко Л. Г. Значення рухових якостей гри настільний теніс. *Актуальні наукові дослідження у сучасному світі* : зб.

наук. пр. XVII Міжнар. наук. конф., 26-27 вересня 2016 р. Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 9 (17). Ч.2 С. 69-73.

25. Гришко Ю. Ю., Куртова Г. Ю. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання студентів під час навчання у вищому технічному навчальному закладі. *Освіта. Іноватика. Практика*. 2018. № 2 (3). С. 38-42.

26. Грищенко С. В. Проблема рухового розвитку, рухової активності, рухових навичок у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Вип. 154. Т. 1. С. 63-65.

27. Давидова Н. А., Носко М. О. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання студентів під час навчання у ВНЗ. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2017. Вип. 146. Т. 1. С. 184-187.

28. Дегтяренко Т. В. Психофізіологічний підхід до організації занять з фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2017. Вип. 147. Т. 2 С. 33-36.

29. Довгань Н. Ю. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної масової роботи : дис. ... док. пед. наук. : 13.00.02. Київ, 2018. 576 С.

30. Дурова Л. Ю. Педагогічні умови формування ціннісної орієнтації студентів на здоровий спосіб життя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2017. Вип. 147. Т. 2. С. 37-40.

31. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. Львів, 2016. 120 с.

32. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне*

виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 2 (18). С. 50-54.

33. Захаріна Є. А., Глоба Т. А. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 3К (97). С. 224-228.

34. Зубченко Л. В. Здоровий спосіб життя студентської молоді – основна мета занять з фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2017. Вип. 147. Т. 2. С. 56-59.

35. Івчук О. А., Ляшевич А. М. Вплив занять з настільного тенісу на фізичне здоров'я школярів середнього віку. *Спортивна наука*. 2022. С. 43-49.

36. Кольцова О., Соколов А. Особливості відбору та вибору стилю гри в настільний теніс з урахуванням психологічних аспектів розвитку особистості. *Актуальні проблеми юнацького спорту* : зб. наук. пр. Херсон, 2017. С. 8-11.

37. Конспективний курс з біомеханіки : навч. посіб. / укл. С. В. Мединський. Чернівці : Рута, 2016. 134 с.

38. Конституція України : Закон України від 28.06.1996 № 254к/96-ВР. Дата оновлення: 1.01.2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80> (дата звернення 15.10.2023)

39. Кузнецова О. Т. Форми, засоби і методи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Вип. 154. Т. 2. С. 121-125.

40. Лапицький В. О., Міщенко О. В., Скрипка І. М. Обґрунтування ефективності методики тренувального процесу юних тенісистів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2017. Вип. 147. Т. 2. С. 192-194.

41. Леко Б. Диференціація фізичного виховання у ВНЗ - шлях до спорту для всіх. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту*. 2003. № 22. С. 101-112.
42. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. Львів, 2017. 70 с.
43. Мартинюк А., Каратник І. Психологічна підготовка спортсменів з настільного тенісу. *День студентської науки* : зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф. Львів, 2018. С. 90-92.
44. Настільний теніс: навч.-метод. посіб. / Алексеев О. О., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А., Ребрина А. А. Київ-Кам'янець-Подільський : В-во «Альянт», 2023. 215 с.
45. Носко М. О., Архипов О. А. Біометрія рухових дій людини : монографія. Київ : Слово, 2011. 216 с.
46. Носко М. О., Архипов О. А. Рухові якості, як основні критерії рухової функції людини. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 107. Т. 2. С. 67-70.
47. Онучак Л. В. Педагогічні умови організації самостійної позааудиторної роботи студентів економічних спеціальностей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2002. 202 С.
48. Пензай С. Теніс як ефективний засіб підвищення фізичного стану викладачів вищих навчальних закладів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 161-165.
49. Пивчук Р., Каратник І. Вплив спеціальної фізичної підготовки на показники спортивної майстерності школярів, які займаються в гуртках з настільного тенісу. *Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор* : зб. наук. ст. Львів, 2016. С. 106-109.
50. Присяжнюк С. І. Дослідження проблеми відношення студентів до занять з фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного*

педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2017. Вип. 147. Т. 2. С. 108-113.

51. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII. Дата оновлення: 02.05.2023. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення 15.10.2023)

52. Про затвердження плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» на 2020 рік : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 21.08.2019 р. № 666-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/666-2019-%D1%80> (дата звернення: 14.10.2023).

53. Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Постанова Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 р. № 1045. Дата оновлення: 14.06.2018 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF> (дата звернення: 14.10.2023).

54. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 №2145-VIII. Дата оновлення: 10.06.2023. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення 15.10.2023)

55. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 №3808-XII. Дата оновлення: 03.09.2023. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/3808-12> (дата звернення 15.10.2023)

56. Рибалко Л. М. Показники здорового способу життя студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.* 2018. Вип. 154. Т. 2. С. 148-151.

57. Рибалко П., Гриб Т., Клименко Т. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі нефізкультурного профілю. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2017. № 4. С. 217-221.

58. Самоленко Т. В., Апайчев О. В., Гамов В. Г., Доровських М. В. Вплив різноманітних вправ на рівень фізичної підготовленості студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Вип. 154. Т. 1. С. 160-163.

59. Спортивні ігри. Настільний теніс : навч. посіб. / Базильчук О. В. та ін. Хмельницький : ХНУ, 2015. 471 с.

60. Стасюк Р. М., Песоцкий С. М. Аспекти, що визначають відношення студентів СумДУ до занять з фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2014. Вип. 18 (1). С. 298-302.

61. Хімич І. Ю. Європейський досвід організації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2017. Вип. 3 К (84). С. 492-495.

62. Школа О. М., Бойченко А. В. Фітнес оздоровчого напрямку: особливості побудови занять для студентів закладів вищої освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Чернігів, 2018. Вип. 154. Т. 2. С. 192-196.

63. Язловецький В. С. Валеологічний моніторинг стану здоров'я і умов навчання дітей та підлітків. *Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України в сучасних умовах* : зб. наук. пр. Кіровоград, 2002. С. 3-13.

64. Bailey, R. (2010). Physical education for learning. Continium International. Publishing Group,. 259 p.

65. Leibovitz, T. (2014). Ping Pong For Fighters. CreateSpace Independent. Publishing Platform, 152 p.

66. Priestley, S., Larcombe, B. (2015). Expert in a year: The Ultimate Table Tennis Challenge. CreateSpace Independent Publishing Platform, 144 p.