

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к\(188\).58](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).58)
УДК: 796.246:37

Ребрина Анатолій,

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

кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету, м. Хмельницький

Малечко Тетяна,

<https://orcid.org/0000-0001-9430-6745>

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач сектору науково-видавничої роботи
Державної наукової установи
«Інститут модернізації змісту освіти, м. Київ

Пустолякова Лариса

<https://orcid.org/0000-0002-0472-2516>

кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, м. Київ

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ НАУКОВОГО ТА ПРИКЛАДНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

У сучасному освітньому процесі важливим є використання інноваційних методів навчання, що сприяють розвитку фізичних і когнітивних здібностей здобувачів освіти, вихованню морально-вольових і прикладних якостей та особистісних властивостей, формуванню ціннісних установок на життя і професійну діяльність. Одним із таких інструментів є впровадження занять з настільного тенісу в освітній процес закладів освіти. Разом з тим, наукова обґрунтованість переваг настільного тенісу в освітньому процесі (на заняттях (уроках) фізичної культури та у спортивно-оздоровчій діяльності) потребує його більш широкої інтеграції як у освітні програми так і у процес реалізації наукових та прикладних досліджень у закладах освіти.

Варто зазначити, що настільний теніс можна ефективно інтегрувати в освітній процес закладів освіти через включення його до освітніх програм з фізичної культури, проведення поза навчальних турнірів, ігор, секцій для популяризації безпечного та здорового способу життя тощо.

Для підсилення можливостей настільного тенісу у процесі виховання та розвитку учнівської та студентської молоді інноваційним напрямком роботи може стати впровадження настільного тенісу як інструменту для наукових та прикладних досліджень.

Ключові слова: настільний теніс, освітній процес, діти, учнівська та студентська молодь, професійно-прикладна (профільна) фізична культура, наукові дослідження.

Rebryna Anatolii, Malechko Tetiana, Pustoliakova Larisa. Table tennis as a means of scientific and applied research in the educational process of students.

In the modern educational process, it is important to introduce innovative teaching methods that contribute to the development of physical and cognitive abilities of students, the upbringing of moral and volitional qualities, the formation of value attitudes. One of such tools is table tennis classes, which combine physical activity, the development of reaction, attention, analytical abilities, self-control, etc. At the same time, the scientific validity of the advantages of table tennis in the educational process (in physical education lessons and in sports and recreation activities) requires its wider implementation and integration both into curricula and into the process of implementing scientific and applied research in ZZSO.

Regular classes in this sport contribute to the harmonious comprehensive development of the personality: physical development (coordination of movements, speed of reaction, endurance, flexibility, agility); cognitive development (concentration of attention, strategic thinking, memory development, multitasking); social development (team interaction, development of communication skills, education of discipline and self-control, inclusiveness); psycho-emotional development (reduction of anxiety levels, development of perseverance, formation of motivation).

Thus, table tennis is not only a sport, but also an important element of the comprehensive development of children and schoolchildren. It has a positive effect on the physical condition, mental abilities, social adaptation and emotional well-being of children.

It is worth noting that table tennis can be effectively integrated into the educational process of ZZSO by including it in the school physical education program, holding extracurricular tournaments and sections to promote a healthy lifestyle, using the game to develop analytical thinking (calculation of angles, impact force, studying the trajectory of the ball), etc.

To enhance the potential of table tennis in the process of education and development of schoolchildren, an innovative direction of work can be the introduction of table tennis as a tool for scientific and applied research. Various aspects of this sport can be used in pedagogical research and experiments.

Key words: table tennis, educational process, children and schoolchildren, physical education, scientific research.

Постановка проблеми. У сучасному освітньому процесі важливим є впровадження інноваційних методів навчання, що сприяють розвитку фізичних і когнітивних здібностей здобувачів освіти, вихованню професійно-прикладних якостей і властивостей, формуванню ціннісних установок на освітньо-професійну діяльність. Одним із таких інструментів є заняття з настільного тенісу, які поєднують у собі фізичну активність, розвиток реакції, уваги, аналітичних здібностей, самоконтролю тощо. Разом з тим, наукова обґрунтованість переваг застосування настільного тенісу в освітньому процесі (на уроках фізичної культури та у спортивній діяльності) потребує його більш широкої інтеграції як у навчальні програми так і у процесі реалізації наукових та прикладних досліджень в освітніх (ЗДО, ЗЗСО,ЗВО) та позашкільних (ДЮОШ, ДЮШОР, спортивні клуби) закладах освіти.

Аналіз літературних джерел. Впровадження різноманітних форм організації занять фізичними вправами в системі фізичного виховання різних верств населення дозволяє найефективніше задовольняти потребу здобувачів освіти в руховій активності і вирішувати завдання фізичного виховання населення України на різних етапах вікового розвитку їхнього організму [11].

Універсальними у цьому контексті можуть бути саме заняття з настільного тенісу, які є популярними серед дітей, учнівської та студентської молоді. При аналізі спортивних уподобань підлітків дослідники Ф. Прадас, І. Ара, В. Торо, Н. Брагацці виявили, що ракеткові види спорту є одними з найчастіше обраних варіантів серед учасників освітнього процесу після командних видів спорту та єдиноборств. У світі настільний теніс вважається найпопулярнішим ракетковим видом спорту та посідає друге місце за кількістю учасників. Тому цей вид спорту може бути ефективним інструментом мотивації дітей, учнівської та студентської молоді до занять регулярною фізичною активністю [1; 4; 5].

Переваги занять настільним тенісом для всебічного розвитку здобувачів освіти та вихованців ДЮОШ та СК доведено у низці українських та закордонних досліджень.

Так, дослідження Н. Завадської, Л. Гришко засвідчують, що регулярні заняття настільним тенісом сприяють покращенню концентрації уваги, просторової орієнтації та стратегічного мислення, рухових реакцій, швидкості прийому і переробки інформації тощо [8].

Настільний теніс, зазначає І. Новікова не лише поєднує в собі різні види рухової активності та фізичну підготовленість, а й сприяє формуванню ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту [10].

Дослідники Л. Герич, Г. Гук наголошують, що великі групи м'язів, які задіяні під час тренувань, стимулюють діяльність серцево-судинної і дихальної систем; заняття настільним тенісом рекомендується при порушенні дихання, пошкодженні опорно-рухового апарату та інших захворюваннях, при профілактиці захворювань органів зору тощо [6; 7].

У роботах Д. Гонсалес-Девеса, М. Санчес-Ластра, М. Баррейру представлено переваги занять настільним тенісом та їх вплив на різні сфери організму (фізіологічну, когнітивну, психоемоційну), включаючи загальну рухову продуктивність, моторику, зорове сприйняття, здатність до координації, саморегуляції [2; 3].

Як зазначає О. Івчук «настільний теніс є одним із видів спорту, що складається з різних елементів, кожен з яких впливає на розвиток прикладних якостей, а саме: основних фізичних, психофізичних та психічних характеристик. Крім цього, гра в настільний теніс є захоплюючим та цікавим способом проведення часу для дітей та підлітків... інтерес до гри викликає у дітей додаткову мотивацію, оскільки під час гри виникає також змагальний дух, який властивий підліткам зазначеного віку» [9].

Таким чином, настільний теніс – це ефективний спосіб підвищити рівень професійно-прикладних якостей, покращити рухову активність та фізичну підготовленість, загальний стан здоров'я то мотивувати дітей, учнівську та студентську молодь до здорового способу життя.

Метою статті є обґрунтування настільного тенісу як засобу наукового та прикладного дослідження у освітньому процесі здобувачів освіти, а також визначення його потенційного впливу на когнітивний, емоційний та психомоторний розвиток дітей та молоді.

Завдання:

1. Провести аналіз основних наукових джерел та Інтернет ресурсів з питань наукового дослідження.
2. Розкрити вплив тенісу настільного на організм тенісиста.
3. Узагальнити наукове дослідження і виявити перспективи подальших досліджень.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі проаналізованих досліджень можемо стверджувати, що настільний теніс є не лише популярною спортивною грою, а й потужним інструментом для розвитку фізичних, когнітивних та соціальних навичок у дітей та молоді. Окреслимо, як регулярні заняття цим видом спорту сприяють гармонійному всебічному розвитку особистості:

- *фізичний розвиток:* координація рухів (інтенсивна гра стимулює розумову пильність і концентрацію, гравець повинен точно контролювати свої удари та швидко змінювати положення тіла), швидкість реакції (постійна необхідність відбивати м'яч сприяє покращенню рефлексів), витривалість і гнучкість (у настільному тенісі задіяно багато груп м'язів, активні рухи та зміни положення тіла покращують баланс і спритність), профілактика захворювань (профілактика захворювань органів зору, поліпшення загального стану серцево-судинної системи тощо);

- *когнітивний розвиток:* активізація психічних процесів (настільний теніс покращує роботу мозку через інтенсивність та непередбачуваність перебігу гри); концентрація уваги (гравець має стежити за м'ячем, аналізувати ситуацію та швидко реагувати), стратегічне мислення (гра вимагає зосередженості, швидкого мислення та стратегії, потребує планування, передбачення дій суперника та вибору оптимальної тактики), розвиток пам'яті (запам'ятовування правил, комбінацій ударів і стилів гри суперників), мультизадачність (оскільки настільний теніс є високоаеробним видом спорту та вимагає актуалізації великого діапазону різних областей мозку одночасно);

- *соціальний розвиток*: командна взаємодія (граючи в парному розряді, діти вчаться співпрацювати та підтримувати один одного), розвиток комунікаційних навичок (у процесі тренувань та змагань діти спілкуються, обмінюються досвідом і вчаться ефективній взаємодії), виховання дисципліни та самоконтролю (граючи за правилами, учні розвивають відповідальність і вміння приймати поразки та перемоги з гідністю), інклюзивність (численні дослідження доводять, що заняття настільним тенісом позитивно впливають на учнів з особливими потребами, які можуть бути залучені до занять, оскільки гра може відбуватися з різними рівнем інтенсивності та підготовленості учасників);

- *психоемоційний розвиток*: зниження рівня тривожності (фізична активність сприяє викиду ендорфінів, що покращує загальний стан), покращення самоконтролю (діти вчаться контролювати свої емоції під час гри), розвиток наполегливості (тренування та вдосконалення техніки гри допомагають сформувати мотивацію до досягнення цілей).

Настільний теніс є ефективним інструментом освітнього процесу, що поєднує фізичні навантаження із когнітивним, емоційним, соціальним розвитком особистості дитини. Настільний теніс (як феномен, який можна розглядати з різних аспектів – наукового, фізичного, культурного, соціального тощо) може використовуватися для проведення наукових та прикладних досліджень, що вивчають вплив цього виду спорту на здобувачів освіти.

Варто зазначити, що настільний теніс можна ефективно інтегрувати в освітній процес закладів освіти через включення його до робочих програм з фізичної культури, проведення ігор, поза освітніх турнірів, секцій та відділень для популяризації здорового та безпечного стилю життя тощо.

Для підсилення можливостей настільного тенісу у процесі виховання та розвитку учнівської та студентської молоді інноваційним напрямком роботи може стати впровадження різних аспектів цього виду спорту як інструменту для наукових та прикладних досліджень.

Наприклад, у освітньому процесі закладів освіти настільний теніс може використовуватися як у рамках уроків фізичної культури та тренувальних занять, так і в межах учнівської та студентської проєктної діяльності (для здобувачів освіти) та наукових і прикладних тем, спрямованих на вивчення впливів даного виду спорту (для педагогів та тренерів).

Прикладами таких наукових досліджень педагогічних та тренерських колективів можуть бути різні аспекти впливу настільного тенісу на дітей та молодь: «Вплив настільного тенісу на розвиток когнітивних здібностей у дітей молодшого/старшого шкільного віку», «Покращення моторики та координації рухів у дітей і молоді завдяки тренувальним заняттям настільним тенісом», «Роль настільного тенісу у формуванні прикладних властивостей, психологічної стійкості та емоційного контролю у здобувачів освіти», «Вплив регулярних занять настільним тенісом на академічну успішність здобувачів освіти», «Настільний теніс як засіб корекції уваги у дітей і підлітків з гіперактивністю (РДУГ)», «Використання технік настільного тенісу для розвитку стратегічного мислення та швидкості прийняття рішень», «Комплексний вплив настільного тенісу на фізичний та психоемоційний розвиток здобувачів освіти певної вікової категорії», «Настільний теніс як інструмент соціалізації дітей і підлітків у закладах освіти», «Роль занять з настільного тенісу у профілактиці порушень постави у здобувачів освіти», «Порівняльний аналіз впливу настільного тенісу та інших видів спорту на психофізіологічний стан дітей та молоді», «Як покращити техніку гри в настільний теніс: експериментальний підхід», «Настільний теніс як засіб активного відпочинку в умовах закладу освіти», «Психофізіологічні зміни в організмі особистості після систематичних занять настільним тенісом», «Розробка тренувальної програми для початкового рівня у настільному тенісі» тощо.

Ідеями для освітніх проєктів можуть бути теми: «Основні правила та техніки: як швидко можна навчитися грати в настільний теніс?» (учасники освітнього та тренувального процесу можуть спробувати навчитися основним ударами і порівняти свій прогрес через кілька тижнів); «Вплив тренувань у настільний теніс на швидкість реакції тенісиста» (провести експеримент: виміряти час реакції до і після тренувань з настільного тенісу); «Як матеріал і вага ракетки впливають на якість гри?» (дослідити, яка ракетка (легка, важка, дерев'яна, карбонова) найкраще підходить для різних стилів гри); «Настільний теніс і природничі науки» (дослідити траєкторію м'яча, кути відскоку, силу удару та швидкість гри за допомогою простих математичних і фізичних обчислень); «Як музика впливає на гру в настільний теніс?» (провести експеримент: грати під різні стилі музики та виміряти її вплив на концентрацію та швидкість реакції); «Екологічні ракетки: чи можна зробити ракетку з подручних матеріалів?» (спробувати створити саморобну ракетку та порівняти її з професійною); «Настільний теніс і здоров'я: як гра впливає на соматичний стан організму?» (дослідити, скільки калорій спалюється під час гри та як змінюється пульс); «Рекорди у настільному тенісі» (дослідити світові та українські рекорди (швидкість подачі, найдовший розіграш тощо)); «Настільний теніс у різних країнах світу» (дослідити, у яких країнах цей вид спорту найпопулярніший та чому); «Як настільний теніс впливає на дружбу?» (провести соціальне дослідження серед однолітків: чи допомагає гра зближувати людей); «Розробка власної стратегії гри» (гравці можуть вигадати свої тактики гри та протестувати їх у змаганнях); «Настільний теніс для всіх» (вивчити адаптацію гри для людей з обмеженими можливостями та спробувати грати за особливими правилами); «Суддівство у настільному тенісі» (вивчити правила гри та спробувати стати суддею на турнірі з настільного тенісу) тощо.

Висновки:

1. Проведено аналіз основних наукових джерел з психолого-педагогічної, медично-біологічної, спеціальної та спортивної літератури з проблеми дослідження. Виявлено, що науковці досліджували вплив настільного тенісу на організм тенісиста. Проте наукового та прикладного дослідження в освітньому процесі здобувачів освіти які займаються настільним тенісом недостатньо.

2. Розкрито вплив тенісу настільного на формуванні і розвиток професійно-прикладних фізичних, психофізичних, психічних та інших якостей і властивостей тенісиста. Отже, заняття настільним тенісом сприяють формуванню та розвитку особистості: фізичному, когнітивному, соціальному, психоемоційному тощо.

3. Таким чином, настільний теніс є не лише видом спорту, а й важливим елементом всебічного розвитку дітей, учнівської/студентської молоді та вихованців спортивних шкіл і клубів. Він позитивно впливає на фізичний стан, розумові

здібності, соціальну адаптацію та емоційне благополуччя дітей та молоді. В подальшому необхідно розкрити можливості позитивного впливу інших ракеткових видів спорту на організм здобувача освіти (спортсмена).

Перспективи подальших досліджень впливу систематичних занять з настільного тенісу на всебічний розвиток особистості. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення механізмів впливу настільного тенісу на когнітивні функції у різних вікових категоріях, розробку методик інтеграції цього виду спорту в навчальні програми різних рівнів освіти, вивчення довгострокового ефекту регулярних занять настільним тенісом на психофізіологічний стан дітей та учнівської молоді.

Література

1. Bragazzi, N. (2019). How much popular is table tennis? Googling for table tennis. *JMIR Public Health Surveillance*, 5(1), 118. <https://doi.org/10.2196/118>
2. Gonzalez-Devesa, D., Sanchez-Lastra, M. A., Pintos-Barreiro, M., & Ayan-Perez, C. (2024). Benefits of table tennis for children and adolescents: A narrative review. *Children (Basel)*, 11(8), 963. <https://doi.org/10.3390/children11080963>
3. Kim, D., Roh, W., Lee, Y., & Yim, S. (2024). The effect of a table tennis exercise program with a task-oriented approach on visual perception and motor performance of adolescents with developmental coordination disorder. *Perceptual and Motor Skills*, 131(4), 1183–1206. <https://doi.org/10.1177/00315125241250080>
4. Pradas, F., Ara, I., Toro, V., & Courel-Ibanez, J. (2021). Benefits of regular table tennis practice in body composition and physical fitness compared to physically active children aged 10-11 years. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 2854. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062854>
5. Tseng, Y. T., Tsai, C. L., Wu, T. H., Chen, Y. W., & Lin, Y. H. (2023). Table tennis, as a method of sensorimotor training, induces haptic and motor gains in children with a probable developmental coordination disorder. *Motor Control*, 27(3), 480-497. <https://doi.org/10.1123/mc.2021-0123>
6. Герич, Л., Сова, А., & Ковальчук, С. (2016). Становлення та розвиток настільного тенісу як олімпійського виду спорту. *Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор: збірник наукових статей* (с. 9-13). Львів.
7. Гук, Г., & Сова, А. (2016, Грудень 8-9). Розвиток спеціалізації «настільний теніс» у ЛДУФК (на прикладі науково-методичного забезпечення). *Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали III Всеукраїнської студентської наукової інтернет-конференції* (с. 18-20). Харків.
8. Завадська, Н. В., & Гришко, Л. Г. (2020). Настільний теніс у системі фізичного виховання студенток технічних закладів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 8(128), 69-71. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).15)
9. Івчук, О. А., Ляшевич, А. М. (2022). Вплив занять з настільного тенісу на фізичне здоров'я школярів середнього віку. *Спортивна наука – 2022*, 43-49.
10. Новікова, І. В., & Бурлака, І. В. (2023). Настільний теніс як засіб фізичного виховання студентів у ЗВО. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (3(161)), 128-130. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).29)
11. Омеляненко, Г. А., Соколова, О. В., Деканов, Р., Польський, С. Г., & Задорожна, О. Р. (2021). Настільний теніс як засіб виховання фізичних якостей молодших школярів. *Фізичне виховання та спорт*, (2), 36-40. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-2-05>

References

1. Bragazzi, N. (2019). How much popular is table tennis? Googling for table tennis. *JMIR Public Health Surveillance*, 5(1), 118. <https://doi.org/10.2196/118>
2. Gonzalez-Devesa, D., Sanchez-Lastra, M. A., Pintos-Barreiro, M., & Ayan-Perez, C. (2024). Benefits of table tennis for children and adolescents: A narrative review. *Children (Basel)*, 11(8), 963. <https://doi.org/10.3390/children11080963>
3. Kim, D., Roh, W., Lee, Y., & Yim, S. (2024). The effect of a table tennis exercise program with a task-oriented approach on visual perception and motor performance of adolescents with developmental coordination disorder. *Perceptual and Motor Skills*, 131(4), 1183–1206. <https://doi.org/10.1177/00315125241250080>
4. Pradas, F., Ara, I., Toro, V., & Courel-Ibanez, J. (2021). Benefits of regular table tennis practice in body composition and physical fitness compared to physically active children aged 10–11 years. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 2854. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062854>
5. Tseng, Y. T., Tsai, C. L., Wu, T. H., Chen, Y. W., & Lin, Y. H. (2023). Table tennis, as a method of sensorimotor training, induces haptic and motor gains in children with a probable developmental coordination disorder. *Motor Control*, 27(3), 480–497. <https://doi.org/10.1123/mc.2021-0123>
6. Herych, L., Sova, A., & Kovalchuk, S. (2016). Stanovlennia ta rozvytok nastilnoho tenisu yak olimpiiskoho vydu sportu. *Teoretyko-metodychni zasady sportyvnykh ta rekreatsiinykh ihor: zbirnyk naukovykh statei* (s. 9-13). Lviv.
7. Huk, H., & Sova, A. (2016, Hruden 8-9). Rozvytok spetsializatsii «nastilnyi tenis» u LDUFK (na prykladi naukovo-metodychnoho zabezpechennia). *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia: materialy III Vseukrainskoi studentskoi naukovo internet-konferentsii* (s. 18-20). Kharkiv.
8. Zavadaska, N. V., & Hryshko, L. H. (2020). Nastilnyi tenis u systemi fizychnoho vykhovannia studentok tekhnichnykh zakladiv vyshchoi osvity. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15*, 8(128), 69-71. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).15)
9. Ivchuk, O. A., Liashevych, A. M. (2022) Vplyv zaniat z nastilnoho tenisu na fizychno zdorovia shkoliariv serednoho viku. *Sportyvna nauka – 2022*, 43-49.

10. Novikova, I. V., & Burlaka, I. V. (2023). Nastilnyi tenis yak zasib fizychnoho vykhovannia studentiv u ZVO. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seria 15, (3(161), 128-130. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).29)

11. Omelianenko, H. A., Sokolova, O. V., Dekanov, R., Polskyi, S. H., & Zadorozhna, O. R. (2021). Nastilnyi tenis yak zasib vykhovannia fizychnykh yakosti molodshykh shkoliariv. Fizyчне vykhovannia ta sport, (2), 36-40. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-2-05>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к\(188\).59](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).59)

Ребрина Андрій

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-5108-2793>

доктор філософії,

директор Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення

«Спорт для всіх»,

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Київського національного університету будівництва та архітектури м. Київ

Коломоєць Галина

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-4315-3977>

кандидат педагогічних наук, старший дослідник

заступник директора

Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», м. Київ

Бублей Юрій

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0004-4479-0582>

вчитель фізичної культури, I категорії,

Лицей №38 Шевченківський район, м. Київ

СМАРТ-РЕКРЕАЦІЯ: ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ТА МАСОВОГО СПОРТУ

Цифрові технології активно інтегруються у різні сфери суспільної діяльності, включаючи фізичну рекреацію та масовий спорт. Використання сучасних смарт-технологій сприяє покращенню якості рекреаційних заходів, їх різноманітності та доступності, підвищенню рівня залученості різних груп населення до активного способу життя, ефективному моніторингу індивідуальної фізичної активності та диференційованому добору активностей.

Спортивно-оздоровча діяльність, фізична рекреація та масовий спорт мають розглядатися як пріоритетний напрямок у підвищенні показників рухової активності населення, створенні можливостей (в тому числі для людей з обмеженими фізичними можливостями), що актуалізує впровадження сучасних цифрових технологій для підвищення ефективності такої діяльності.

Серед поширених цифрових рішень, що ефективно застосовуються у сфері фізичної рекреації та масового спорту, можна виокремити наступні: мобільні додатки та онлайн-платформи, гаджети для відстеження активності, віртуальна та доповнена реальність, смарт-майданчики, медіа-платформи, аналітичні інструменти тощо.

В Україні успішним прикладом впровадження цифрових технологій у процесі організації фізичної рекреації та масового спорту є створення та функціонування інформаційно-комунікаційної системи «Активні парки».

Ключові слова: цифрові технології, фізична рекреація, масовий спорт, активні парки, здоровий спосіб життя.

Rebryna Andriy, Kolomoiets Halyna, Bublei Yuriy. Smart recreation: experience of implementing digital technologies in the organization of physical recreation and mass sports.

Digital technologies are actively integrated into various spheres of social activity, including physical recreation and mass sports. The use of modern smart technologies contributes to improving the quality of recreational activities, their diversity and accessibility, increasing the level of involvement of different groups of the population in an active lifestyle, effective monitoring of individual physical activity and differentiated selection of activities.

Sports and health activities, physical recreation and mass sports should be considered as a priority area in increasing the indicators of physical activity of the population, creating opportunities (including for people with disabilities), which actualizes the implementation of modern digital technologies to increase the efficiency of such activities.

Among the common digital solutions that are effectively used in the field of physical recreation and mass sports, the following can be distinguished: mobile applications and online platforms, gadgets for tracking activity, virtual and augmented reality, smart platforms, media platforms, analytical tools, etc.

In Ukraine, a successful example of the implementation of digital technologies in the process of organizing physical recreation and mass sports is the creation and functioning of the information and communication system «Active Parks», the main purpose of which is to involve people in systematic training sessions aimed at developing basic motor skills.

The portal «Active Parks» was created to provide information and methodical support to users and coordinators. The portal contains: physical activities, events, news, information about updates, announcements, reports, routes, geolocations, video lessons, instructions for users and coordinators, maps of active parks and locations, etc.

Thus, the functional sections of the portal provide wide opportunities for its use in physical culture, health and sports work. Thanks to the project, people receive free access and equal opportunities for playing sports, forming healthy lifestyle skills.