

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Факультет магістратури, заочного навчання та підвищення кваліфікації
Кафедра спортивних та рухливих ігор

ХАРЧЕНКО ВАЛЕРІЯ ВІТАЛІЙНА

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ НАСТІЛЬНИМ НА
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ 12-14 РОКІВ**

Кваліфікаційна робота

освітній рівень

Другий магістерський

спеціальність

017 Фізична культура і спорт

галузь знань

01 Освіта/Педагогіка

спеціалізація

**Тренувальна діяльність в обраному виді спорту
(Спортивні ігри)**

Науковий керівник:

Доцент кафедри спортивних та рухливих ігор кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Паєвський Володимир Валерійович

Харків - 2026

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота спрямована на вивчення особливостей впливу систематичних занять настільним тенісом на психофізіологічний стан юнаків і дівчат. В умовах підвищених навчальних, соціальних та емоційних навантажень проблема збереження психічного й фізичного здоров'я молоді набуває особливої актуальності. У цьому контексті настільний теніс розглядається як ефективний засіб фізичного виховання, що поєднує рухову активність, інтелектуальне напруження та емоційну взаємодію.

У роботі здійснено ґрунтовний аналіз сучасних наукових джерел, у яких висвітлюються фізіологічні та психологічні механізми впливу настільного тенісу на організм людини. Розкрито роль цього виду спорту у формуванні швидкості сенсомоторних реакцій, розвитку уваги, координаційних здібностей, емоційної стабільності та стресостійкості. Okремо проаналізовано функціональні зміни з боку серцево-судинної, дихальної та нервової систем, що виникають під впливом ігрової діяльності.

Експериментальне дослідження передбачало оцінювання психофізіологічних показників учасників на початковому та підсумковому етапах педагогічного експерименту з використанням методів анкетування, психологічного тестування, педагогічного спостереження та статистичної обробки результатів. Отримані дані свідчать про позитивні зміни рівня концентрації уваги, емоційної врівноваженості, швидкості реакції та загальної фізичної працездатності. Виявлено відмінності у характері адаптації до тренувальних навантажень між юнаками та дівчатами, що підтверджує доцільність урахування гендерного чинника в організації тренувального процесу.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів під час розроблення та корекції тренувальних програм у спортивних секціях, закладах освіти й оздоровчих установах. Матеріали роботи можуть бути використані для підвищення ефективності фізичної

підготовки, покращення психоемоційного стану та формування адаптаційних можливостей молоді засобами настільного тенісу.

Ключові слова: настільний теніс, психофізіологічний стан, юнаки, дівчата, фізичне виховання, увага, емоційна стабільність, швидкість реакції.

Annotation

KHARCHENKO VALERIA VITALIEVNA
THE IMPACT OF TABLE TENNIS ON THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE OF BOYS
AND GIRLS AGED 12-14

The master's thesis focuses on examining the effects of regular table tennis training on the psychophysiological condition of young men and women. Given the growing academic and emotional demands placed on modern youth, maintaining both physical and mental well-being has become increasingly important. In this regard, table tennis is considered a multifaceted form of physical activity that integrates motor performance, cognitive engagement, and emotional regulation.

The study provides an analytical overview of current scientific literature addressing the physiological and psychological impact of table tennis. Particular attention is paid to its influence on sensorimotor reaction speed, attention control, coordination abilities, emotional balance, and stress resistance. Functional changes in the cardiovascular, respiratory, and nervous systems resulting from systematic participation in table tennis are also examined.

The experimental component involved assessing participants' psychophysiological indicators at different stages of a pedagogical experiment using questionnaires, psychological tests, pedagogical observation, and statistical analysis. The findings revealed positive dynamics in attention concentration, emotional stability, reaction speed, and overall physical performance. Gender-related differences in adaptation to training loads were identified, highlighting the importance of a differentiated training approach.

The practical value of the research lies in the application of its results to the development and improvement of training programs in table tennis clubs, educational institutions, and health-oriented facilities. The conclusions may be used to enhance physical preparedness, improve emotional well-being, and strengthen adaptive capacities among young people through table tennis activities.

Keywords: table tennis, psychophysiological condition, young men, young women, physical education, attention, emotional stability, reaction speed.

