Дата поступления рукописи в редакцию: 11.03.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 07.04.2026 г.
DOI: 10.24412/2782-3849-2026-3-308-313

СМЕРНЯГИН Леонид Игоревич,
преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта,
Уральский государственный аграрный университет,
0009-0008-2145-4374,
e-mail: smerniagin_li@urgaul.ru

ДЖОЛИЕВ Ислам Мамед Оглы,
старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Уральский государственный аграрный университет,
0009-0004-1045-9664,
e-mail: djolievislam@mail.ru

БАРЫКИНА Екатерина Сергеевна,
преподаватель кафедры биотехнологии и пищевых продуктов
Уральский государственный аграрный университет,
0009-0006-0355-4502,
e-mail: barykina_10@mail.ru

КАНЕВ Прокопий Николаевич,
преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Уральский государственный аграрный университет,
0000-0003-0196-4592,
e-mail: kanev_pn@urgaul.ru

САПАРОВ Байрамгельды Муджевурович,
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта,
Уральский государственный аграрный университет,
0009-0008-4190-802X,
e-mail: saparov_bm@urgau.ru

ОБНОСОВ Владимир Анатольевич,
старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта,
Уральский государственный аграрный университет,
0000-0001-5839-1946,
e-mail: obnosov_va@urgaul.ru

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. *В статье рассматривается роль регулярных занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни студентов высших учебных заведений. В работе анализируются механизмы положительного влияния этого вида спорта на физическое состояние человека (укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие координации, быстроты реакции, ловкости, гибкости суставов), зрительный аппарат, а также на психоэмоциональную сферу (повышение стрессоустойчивости, самоконтроля, концентрации внимания, оперативного мышления и эмоциональной разрядки). Определены ключевые преимущества настольного тенниса как доступного, малотравматичного и высокоэффективного средства физической активности: усиление мотивации к систематическим занятиям спортом, профилактика гиподинамии, улучшение общей работоспособности и успешности в учебном процессе. Определены типичные организационные барьеры внедрения секций настольного тенниса в вузах (ограниченность материально-технической базы, неравномерная вовлечен-*

ность студентов) и предложены практические пути их преодоления. Предлагается решения по внедрению настольного тенниса в программы физического воспитания, включая проведение соревнований, организацию секционной работы и мониторинг индивидуальных показателей здоровья.

Ключевые слова: *настольный теннис, здоровый образ жизни студентов, физическое воспитание в вузе, студенческий спорт, адаптивная физическая культура, мотивация к физической активности.*

SMERNYAGIN Leonid Igorevich,
Lecturer, Department of Physical Education and Sports,
Ural State Agrarian University

DZHOLIEV Islam Mamed Ogly,
Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports,
Ural State Agrarian University

BARYKINA Ekaterina Sergeevna,
Lecturer, Department of Biotechnology and Food Products,
Ural State Agrarian University

KANEV Prokopy Nikolaevich,
Lecturer, Department of Physical Education and Sports,
Ural State Agrarian University

SAPAROV Bayayramgeldi Mudzhevurovich,
Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports,
Ural State Agrarian University

OBNOSOV Vladimir Anatolyevich,
Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports,
Ural State Agrarian University

TABLE TENNIS IN THE DEVELOPMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

Annotation. *This article examines the role of regular table tennis training in promoting a healthy lifestyle among university students. It analyzes the mechanisms by which this sport positively impacts physical fitness (strengthening the cardiovascular and respiratory systems, developing coordination, reaction time, agility, and joint flexibility), visual function, and psychoemotional well-being (increasing stress resistance, self-control, concentration, operational thinking, and emotional release). The key advantages of table tennis as an accessible, low-impact, and highly effective means of physical activity are identified: increased motivation for regular exercise, prevention of physical inactivity, and improvement in overall performance and academic success. Typical organizational barriers to the introduction of table tennis programs at universities are identified (limited facilities and uneven student participation) and practical ways to overcome them are proposed. Solutions are proposed for integrating table tennis into physical education programs, including holding competitions, organizing sectional work, and monitoring individual health indicators.*

Key words: *table tennis, healthy lifestyle of students, physical education at the university, student sports, adaptive physical education, motivation for physical activity.*

Специфика современного высшего образования диктует свои жесткие условия, формируя среду, в которой интеллектуальные и психоэмоциональные перегрузки студентов протекают на фоне критического дефицита двигательной активности. Ежедневное расписание обучающегося предполагает длительное нахождение в статичных позах: многочасовое присутствие на лекционных и семинарских занятиях сменяется не менее продолжительной самостоятельной работой за экранами компьютеров и мобильных устройств. Подобная архитектура

учебного дня неизбежно провоцирует развитие гиподинамии, которая выступает фундаментальной причиной целого каскада негативных физиологических изменений в молодом организме. Нарушения осанки, снижение зрительной функции, вегетативные дисфункции, хроническое нарушение сна и повышенный уровень тревожности сегодня фиксируются у подавляющего большинства студентов уже к середине периода обучения в университете.

В условиях поиска адекватных здоровьесберегающих технологий, способных эффективно компенсировать издержки интенсивного академического труда, академическое сообщество обращает все большее внимание на виды спорта с высоким мотивационным потенциалом и относительно низким порогом входа. Настольный теннис занимает в этом ряду совершенно особое положение. Представляя собой гармоничный синтез физической нагрузки и интенсивной интеллектуальной работы, эта дисциплина способна органично вписаться в плотный график студента, становясь мощным инструментом функционального развития и базой для формирования долговременной привычки к активному долголетию.

Методологический контур данного исследования опирается на комплексный подход, включающий глубокий анализ профильной научно-медицинской и педагогической литературы, обобщение передового опыта кафедр физического воспитания различных вузов, а также синтез современных данных о динамике показателей здоровья студенческой молодежи.

Биомеханические эффекты

При поверхностном восприятии настольный теннис нередко ассоциируется с легким досугом, не требующим серьезных энергетических затрат. Однако детальный биомеханический анализ игрового процесса полностью опровергает это заблуждение. Движения игрока в настольном теннисе нельзя назвать однообразными или повторяющимися. Во время матча короткие паузы почти сразу сменяются резкими и точными действиями: спортсмен стартует с места, быстро останавливается, делает выпады, меняет положение тела и постоянно подключает корпус. Из-за этого игра требует не только хорошей реакции, но и слаженной работы всего тела. [1]

Такой формат нагрузки положительно влияет на сердечно-сосудистую систему. В ходе активной игры пульс обычно достигает уровня, который считается полезным для тренировки выносливости, — примерно от 120 до 150 ударов в минуту. Если заниматься регулярно, это помогает сердцу работать эффективнее, улучшает состояние сосудов и способствует более качественному кровообращению в организме. При этом настольный теннис выгодно отличается от более монотонных видов активности, например длительного бега: из-за смены темпа нагрузка переносится легче и не так утомляет. Поэтому этот вид спорта подходит студентам с разным уровнем физической подготовки и может быть не только безопасным, но и действительно полезным.

Параллельно с сердечно-сосудистой системой мощный тренировочный импульс получает дыхательный аппарат. Скоростные обмены ударами заставляют организм активно задействовать резервные объемы легких для своевременного погашения кислородного долга в мышцах. Регулярные посещения теннисной секции приводят к достоверному увеличению жизненной емкости легких и повышению подвижности грудной клетки, что особенно актуально для молодых людей, проводящих большую часть дня в сгорбленном положении над конспектами.

Воздействие на опорно-двигательный аппарат и зрительную систему

Невозможно переоценить профилактическое воздействие игры на мышечно-связочный аппарат. Эпидемия так называемого «текстового синдрома» или «компьютерной шеи», вызванная постоянным наклоном головы к экранам гаджетов, приводит к стойким спазмам шейно-воротниковой зоны и дегенеративным изменениям в шейном отделе позвоночника. Техника настольного тенниса базируется на активной работе всего мышечного корсета. Выполнение топ-спинов, накатов и подрезок невозможно без слаженной работы косых мышц живота, широчайших мышц спины и плечевого пояса. Постоянные ротационные движения корпусом выступают естественным механизмом снятия глубоких мышечных зажимов, восстанавливая подвижность позвоночника и формируя прочный мышечный корсет, поддерживающий правильную осанку. Суставы плеч, локтей и лучезапястные сочленения получают колоссальный объем мягкой, безударной работы, что значительно повышает их гибкость и предотвращает развитие ранних артрозов. [2]

Отдельного, исключительно важного рассмотрения заслуживает влияние настольного тенниса на зрительный аппарат обучающихся. Цифровая среда подвергает глаза студентов колоссальным статическим нагрузкам. Непрерывная фиксация взгляда на мерцающих экранах, расположенных на фиксированном близком расстоянии, неизбежно приводит к переутомлению цилиарной мышцы, развитию спазма акко-

модации и прогрессирующей близорукости. В этом контексте стол для настольного тенниса превращается в идеальный офтальмологический тренажер.

Во время матча пластиковый мяч ежесекундно меняет свою траекторию, скорость вращения и дистанцию по отношению к игроку. Взгляд студента должен непрерывно совершать микродвижения, переключая фокус с ближней точки отскока на своей стороне стола на дальнюю точку в зоне соперника. Подобная динамика заставляет аппарат аккомодации глаза работать в максимально широком диапазоне, обеспечивая интенсивную тренировку глазных мышц. Кроме того, необходимость постоянно держать в поле зрения не только сам мяч, но и ракетку противника, оценивая его положение в пространстве, мощно стимулирует развитие периферического зрения. Кровообращение в сосудах сетчатки усиливается, снимается синдром «сухого глаза», а общее зрительное утомление после напряженного учебного дня значительно снижается.

Когнитивная стимуляция и психоэмоциональная разрядка

В профессиональной среде настольный теннис часто удостаивается сравнения с шахматами, перенесенными в плоскость высоких скоростей. На продвинутом уровне мяч преодолевает расстояние между игроками за доли секунды, однако и на любительском уровне требования к работе центральной нервной системы остаются колоссальными. Успех в игре неразрывно связан с предельной концентрацией внимания, скоростью оперативного мышления и способностью к антиципации — предвосхищению действий соперника. [3]

Когда студент принимает подачу в настольном теннисе, ему приходится за доли секунды анализировать сразу несколько факторов: как поставлена ракетка соперника, с какой силой летит мяч, в каком направлении он движется и какое у него вращение. От этого зависит, как именно нужно ответить и куда направить мяч. Такая постоянная умственная работа развивает скорость мышления, внимание и способность быстро принимать решения. Не случайно преподаватели нередко замечают, что студенты, которые регулярно играют в настольный теннис, легче воспринимают учебный материал, быстрее решают логические задачи и дольше сохраняют концентрацию во время занятий.

Не менее важна и психологическая сторона. Учеба в вузе часто связана с напряжением: подготовка к занятиям, экзамены, привыкание к новому коллективу — все это создает стресс. Настольный теннис помогает справляться с таким состоянием, поскольку во время игры человек переключается, получает эмоциональную разрядку и отвлекается от накопившегося давления. Удачные моменты в игре вызывают положительные эмоции, а сама активность помогает почувствовать себя бодрее и спокойнее. Кроме того, теннис воспитывает полезные личные качества: умение спокойно относиться к неудачам, собираться в напряженный момент, делать выводы из собственных ошибок и не опускать руки после проигрыша. В дальнейшем эти навыки оказываются полезными не только в спорте, но и в учебе, и в будущей работе. [4]

Социальный потенциал и инклюзивность

Важным аспектом здорового образа жизни является психологический комфорт в социуме. Вокруг теннисных столов в университетах формируется уникальная коммуникативная среда. Специфика игры стирает барьеры между представителями разных факультетов, студентами младших и старших курсов. Парные турниры развивают навыки невербальной коммуникации, учат чувствовать партнера и работать в команде.

Особую ценность настольный теннис представляет для студентов, зачисленных в специальную медицинскую группу. Значительная часть молодежи имеет ограничения по здоровью, не позволяющие им заниматься тяжелой атлетикой, контактными единоборствами или кроссовым бегом из-за риска травм суставов или перегрузки сердечной мышцы. Настольный теннис отличается высочайшим уровнем инклюзивности. Отсутствие прямого физического контакта с соперником, возможность гибко дозировать интенсивность тренировки и мягкая биомеханика движений позволяют людям с ослабленным здоровьем или в период реабилитации после травм полноценно участвовать в спортивной жизни вуза. Они не чувствуют себя оторванными от коллектива, получая при этом адекватную их состоянию развивающую нагрузку. [5]

Организационные барьеры и пути их преодоления в образовательной среде

Практика показывает, что масштабное внедрение настольного тенниса в повседневную жизнь университетов сопряжено с рядом объективных организационных трудностей. Основным препятствием традиционно выступает ограниченность материально-технической базы. Классические спортивные залы часто отданы под командные виды спорта или общую физическую подготовку, а найти отдельное помещение с ровным полом, правильным антибликовым освещением и достаточным пространством для установки нескольких столов бывает проблематично. Другой значимой проблемой является психологический барьер: многие студенты, не имеющие базо-

вых навыков игры, стесняются брать в руки ракетку, опасаясь насмешек со стороны более опытных сверстников.

Решение этих вопросов требует от администрации вузов отхода от консервативных подходов к организации спортивного пространства. Размещение надежных, антивандальных теннисных столов в холлах университетов, общежитий и даже на свежем воздухе во внутренних дворах университетов в теплое время года кардинально меняет уровень доступности спорта. Наличие стола в зоне шаговой доступности позволяет студенту с пользой провести двадцатиминутный перерыв между парами, заменив пассивный отдых со смартфоном на активную мышечную и зрительную разминку. [6]

Для снятия мотивационных барьеров и вовлечения новичков кафедрам физического воспитания целесообразно использовать современные технологии геймификации. Организация внутривузовских турниров по системе лестничного рейтинга, где результаты матчей вносятся через удобное мобильное приложение или фиксируются через сканирование QR-кодов на стендах, создает атмосферу здоровой конкуренции. Студенты получают возможность играть с равными по силам соперниками, постепенно повышая свой класс. Прекрасным стимулом служит внедрение подобных активностей в балльно-рейтинговую систему оценки по дисциплине «Физическая культура», где регулярное участие в теннисных матчах поощряется дополнительными баллами. [4]

Грамотное педагогическое сопровождение также играет критическую роль. Организация мастер-классов силами преподавателей или членов сборной вуза по настольному теннису помогает новичкам в кратчайшие сроки освоить правильный хват ракетки, базовые стойки и технику простых ударов. Преодолев начальный этап «неумения», студент начинает получать искреннее удовольствие от процесса, что является главным условием превращения эпизодических игр в устойчивую жизненную привычку.

Рациональным шагом видится выделение настольного тенниса в полноценный элективный курс в рамках учебной программы. Это потребует от кафедр внедрения системы объективного контроля за состоянием занимающихся. Проведение регулярного скрининга функциональных показателей, таких как пробы Руфье для оценки работы сердца, тестирование зрительно-моторной реакции и анализ психоэмоционального статуса студентов до и после окончания семестра, позволит преподавателям научно обосновывать эффективность применяемых методик и индивидуализировать нагрузку, исключая риск переутомления.

Заключение

Если рассматривать его с точки зрения физической активности, влияния на организм и особенностей учебной среды, становится понятно, что этот вид спорта действительно полезен для современной молодежи. Он помогает компенсировать малоподвижность, которая неизбежно возникает из-за длительного сидения на занятиях и постоянного использования цифровых устройств. Регулярная игра способствует поддержанию зрения, снижает нагрузку на позвоночник и помогает справляться с напряжением, связанным с учебой. [7]

Если в университетах создавать удобные условия для занятий и использовать современные способы вовлечения студентов, настольный теннис может занять более важное место в студенческой жизни. В таком случае он перестанет восприниматься как второстепенное занятие и станет частью повседневной культуры. Поддержка и развитие этого вида спорта в образовательной среде важны не только для укрепления здоровья студентов, но и для формирования активных, устойчивых и социально развитых людей, готовых к будущей профессиональной и личной жизни.

Список литературы:

[1] Абушинов С.Б., Акмамедов М.Н., Гочмырадов Р.А. Влияние регулярных занятий настольным теннисом на физические показатели студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – № 6 1(69). – С. 194–198.

[2] Волокитина О.А., Череп З.П., Андреенко Т.А. Настольный теннис как помощник в развитии физической и эмоционально-волевой сфере студента // Наука 2020. – 2019. – № 10(35). – С. 92–95.

[3] Смернягин Л. И., Гареев Д. Р., Мишин А. С., Шинкарюк Л. А., Каримов Н. М. Влияние занятий физической культурой на здоровье обучающихся аграрного вуза // Молодежь и наука. 2021. № 9.

[4] Звягинцев М.В., Пичугин М.Б. Использование настольного тенниса как средства восстановления психофизических функций будущих сотрудников исправительных центров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2025. – № 6. – С. 58–64.

[5] Гришина Г.В., Коровенкова С.В., Котуранова И.Д. Настольный теннис в физическом воспитании у студентов, относящихся к специальной медицинской группе // Международный электронный журнал «Устойчивое развитие: наука и практика». – 2019. – Спец. вып. (22). – С. 69–72.

[6] Марандыкина О.В., Белоглазов М.В., Щербакова Е.Е., Гвоздева К.И. Вопросы внедрения настольного тенниса в элективный курс по

физической культуре в вузе // Обзор педагогических исследований. – 2023. – Т. 5. – № 4. – С. 111–114.

[7] Муравьёва Е.С. Влияние занятий настольным теннисом на физическую подготовленность студентов // Студенческий вестник. – 2023. – № 38 1(277). – С. 64–66.

References:

[1] Abushinov S.B., Akmamedov M.N., Gochmyradov R.A. Influence of regular table tennis classes on physical indicators of students//International Journal of Humanities and Natural Sciences. – 2022. – № 6 1(69). - S. 194-198.

[2] Volokitina O.A., Skull Z.P., Andreenko T.A. Table tennis as an assistant in the development of the physical and emotional-volitional sphere of the student//Science 2020. – 2019. – № 10(35). - S. 92-95.

[3] Smernyagin L. I., Gareev D. R., Mishin A. S., Shinkaryuk L. A., Karimov N. M. Impact of physical education on the health of students of an agrarian university//Youth and science. 2021. № 9.

[4] Zvyagintsev M.V., Pichugin M.B. The use of table tennis as a means of restoring the psychophysical functions of future employees of correctional centers//Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. – 2025. – № 6. - S. 58-64.

[5] Grishina G.V., Korovenkova S.V., Koturanova I.D. Table tennis in physical education among students belonging to a special medical group//International electronic journal “Sustainable Development: Science and Practice.” – 2019. - Special. issue (22). - S. 69-72.

[6] Marandykina O.V., Beloglazov M.V., Shcherbakova E.E., Gvozdeva K.I. Issues of introducing table tennis into the elective course on physical education at the university//Review of pedagogical research. – 2023. - VOL. 5. – № 4. - S. 111-114.

[7] Muravyova E.S. The influence of table tennis on the physical fitness of students//Student Bulletin. – 2023. – № 38 1(277). - S. 64-66.

