6. Ganchar A. I. (2015). The state of gender differences in the performance results of the strongest swimmers at the World Universiade in Gwangju-2015. Bulletin of ChNPU of T. G. Shevchenko. Issue. 129. Vol. IV. Chernigiv: ChNPU of T. G. Shevchenko. P. 43-47. [in Ukrainian]

Стаття надійшла до редакції / Received 09.08.2026
Прийнята до друку / Accepted 14.08.2026
Опубліковано / Published 26.08.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.08(208).32

Щекотиліна Н.Ф.
кандидат педагогічних наук, доцент
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», м. Одеса
https://orcid.org/0000-0003-1312-7038

ВИКОРИСТАННЯ М'ЯКИХ НАВИЧОК, ЯК ЕФЕКТИВНОГО ЗАСОБУ ВПЛИВУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті досліджено особливості використання м'яких навичок (soft skills) як засобу позитивного педагогічного впливу в процесі фізичного виховання. Актуальність проблеми зумовлена необхідністю переходу від традиційного розуміння уроку фізичної культури як засобу розвитку рухових якостей до компетентнісно орієнтованої моделі, спрямованої на формування соціально значущих якостей особистості. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування ролі soft skills у підвищенні ефективності навчальної діяльності, мотивації та соціальної взаємодії учнів. У роботі використано методи аналізу, узагальнення та систематизації наукових джерел. Визначено основні м'які навички, що формуються засобами фізичної культури: комунікація, командна робота, відповідальність, лідерство, емоційна саморегуляція та прийняття рішень. Обґрунтовано педагогічні прийоми їх розвитку через кооперативне навчання, групову взаємодію та рефлексивні методи.

***Ключові слова:** компетентнісний підхід; соціальна взаємодія; емоційний інтелект; кооперативне навчання; особистісний розвиток.*

***Shchekotylina Natalia. Using soft skills as an effective means of influence in physical education lessons.** The article examines the peculiarities of using soft skills as an effective means of pedagogical influence in physical education classes. The relevance of the study is determined by the transformation of modern educational priorities, which focus not only on the development of physical abilities and motor skills but also on the formation of personal, social, and communicative competencies of students. In this context, physical education is considered as an important educational environment that provides opportunities for the development of universal skills necessary for successful interaction, self-regulation, and adaptation in contemporary society.*

The purpose of the article is to theoretically substantiate the role of soft skills in improving students' learning activities, motivation, and social interaction during physical education classes. The research is based on the analysis, generalization, and systematization of scientific literature devoted to soft skills development, competency-based education, and social-emotional learning in the field of physical education.

The study identifies the main soft skills that can be effectively developed through physical education, including communication skills, teamwork, responsibility, leadership, emotional self-regulation, decision-making, and cooperation. The analysis demonstrates that the practical and interactive nature of physical activity creates favorable conditions for their formation through group tasks, sports games, cooperative learning, and reflective practices.

The article substantiates pedagogical approaches to integrating soft skills into the educational process, including cooperative learning strategies, situations requiring independent decision-making, peer interaction, and reflective activities. These approaches contribute to increasing students' motivation, improving the psychological climate within the group, and developing constructive patterns of social behavior.

The obtained results confirm that soft skills should be considered an integral component of modern physical education, expanding its traditional focus from physical development toward the comprehensive formation of students' personalities.

***Keywords:** competency-based approach; social interaction; emotional intelligence; cooperative learning; personal development.*

Постановка проблеми. Сучасна система освіти орієнтується не лише на формування предметних компетентностей, а й на розвиток особистості, здатної до ефективної комунікації, співпраці, критичного мислення, відповідального прийняття рішень та адаптації до суспільних змін. У цьому контексті особливого значення набуває розвиток м'яких навичок (soft skills), які визначають успішність соціальної взаємодії та професійної самореалізації здобувачів освіти. Уроки фізичної культури мають значний потенціал для формування таких навичок завдяки організації командної діяльності, взаємодії між учнями, розвитку лідерських якостей, самодисципліни, емоційної стійкості та відповідальності. Проте можливості використання м'яких навичок як ефективного педагогічного засобу впливу в процесі фізичного виховання залишаються недостатньо розкритими як у теоретичному, так і в практичному аспектах, що зумовлює актуальність дослідження цієї проблематики.

Аналіз літературних джерел. Дослідження проблеми формування м'яких навичок (soft skills) у сучасній освіті засвідчують їхню визначальну роль у розвитку особистості, здатної до ефективної комунікації, співпраці, лідерства, емоційної саморегуляції та прийняття відповідальних рішень. У галузі фізичного виховання дедалі більше науковців розглядають уроки фізичної культури як сприятливе середовище для розвитку цих компетентностей.

У дослідженні Даниско О. (2025) визначено педагогічні умови формування соціальної компетентності школярів засобами фізичної культури [1]. Авторка обґрунтовує, що застосування соціально-емоційного навчання, командної взаємодії та рефлексивних методів сприяє розвитку комунікативності, відповідальності, співробітництва й інших soft skills відповідно до концепції Нової української школи.

Hinojosa-Torres C. та співавт. (2025) у систематичному огляді проаналізували результати 17 міжнародних досліджень щодо розвитку м'яких навичок у майбутніх учителів фізичної культури [2]. Автори встановили, що найбільша увага приділяється розвитку лідерства, емоційного інтелекту, комунікації, командної роботи та здатності до педагогічної взаємодії, підкреслюючи необхідність їх цілеспрямованого формування під час професійної підготовки.

У статті Synytsia A. та співавт. (2025) досліджено вплив занять фізичною культурою на розвиток soft skills і саморегуляції старшокласників [5]. Автори доводять, що систематична фізична активність позитивно впливає на формування лідерських якостей, комунікативних умінь, емоційного інтелекту та навичок самоконтролю, які є важливими чинниками успішної соціалізації молоді.

Праця «The Role of Physical Education in Building Students' Soft Skills: A Literature Study» (2025) є систематичним оглядом сучасних досліджень, у якому узагальнено ефективні педагогічні підходи до розвитку м'яких навичок засобами фізичного виховання [3]. Автори наголошують, що кооперативне навчання, командні види діяльності та проблемно-орієнтовані фізичні вправи найбільш ефективно формують комунікацію, відповідальність, критичне мислення та співпрацю учнів.

Дослідження Malinauskas R. та Malinauskienė V. (2021) присвячене впровадженню програми розвитку соціально-емоційних навичок під час уроків фізичної культури [4]. Експериментально підтверджено, що інтеграція вправ, спрямованих на розвиток емпатії, співробітництва, самоконтролю та емоційної регуляції, забезпечує статистично значуще покращення соціально-емоційних компетентностей учнів порівняно з традиційною організацією навчання.

Отже, аналіз сучасних наукових праць свідчить про зростання інтересу дослідників до використання уроків фізичної культури як середовища розвитку м'яких навичок. Водночас більшість досліджень присвячено окремим аспектам соціально-емоційного навчання, розвитку лідерства або комунікативних умінь. Питання комплексного використання soft skills як ефективного педагогічного засобу впливу на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти потребує подальшого наукового обґрунтування, що й визначає актуальність запропонованого дослідження.

Мета статті (постановка завдань). Метою статті є теоретичне обґрунтування особливостей використання м'яких навичок (soft skills) як ефективного засобу педагогічного впливу на уроках фізичної культури та визначення їх ролі у формуванні ключових компетентностей, розвитку особистісних якостей і підвищенні ефективності освітнього процесу.

Для досягнення поставленої мети необхідна реалізація наступних завдань:

- проаналізувати сучасні наукові підходи до трактування поняття soft skills;
- охарактеризувати потенціал уроків фізичної культури щодо розвитку м'яких навичок учнів;
- визначити основні м'які навички, що формуються у процесі фізичного виховання;
- обґрунтувати педагогічні прийоми їх використання як засобу позитивного впливу на навчальну діяльність, мотивацію та соціальну взаємодію учнів.

Матеріали і методи. У процесі дослідження використано комплекс загальнонаукових методів: аналіз, узагальнення та систематизацію наукових джерел для визначення сучасних підходів до трактування поняття soft skills та обґрунтування їх значення у фізичному вихованні; порівняльний аналіз – для виявлення спільних і відмінних позицій дослідників щодо змісту та структури м’яких навичок; теоретичне моделювання та узагальнення – для визначення педагогічних прийомів їх використання як засобу позитивного впливу на навчальну діяльність, мотивацію та соціальну взаємодію учнів.

Методологічною основою дослідження виступили положення компетентнісного підходу в освіті, відповідно до якого результатом освітнього процесу є не лише засвоєння знань і формування рухових умінь, а й розвиток особистісних якостей, необхідних для ефективної взаємодії в сучасному суспільстві.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасному науковому дискурсі поняття soft skills розглядається як комплекс універсальних надпрофесійних компетентностей, що забезпечують ефективну взаємодію особистості із соціальним середовищем, здатність до адаптації, саморегуляції та конструктивної діяльності. На відміну від професійних (hard skills) навичок, які пов’язані з конкретною сферою діяльності, м’які навички мають міждисциплінарний характер і визначають якість комунікації, співпраці та особистісного розвитку.

У контексті підготовки педагогічних кадрів soft skills розглядаються як важливий компонент професійної компетентності майбутнього фахівця фізичної культури. На думку C. Hinojosa-Torres та співавторів, до ключових м’яких навичок у підготовці вчителів фізичної культури належать комунікативні здібності, лідерство, емоційний інтелект, командна робота та здатність до ефективної педагогічної взаємодії. Автори наголошують, що їх формування має бути інтегрованим у процес професійної освіти, оскільки саме ці компетентності забезпечують якість взаємодії педагога з учнями та освітнім середовищем [2].

Дослідження сучасних підходів до розвитку soft skills у фізичному вихованні демонструють, що ці навички не обмежуються лише комунікаційною сферою, а охоплюють здатність до самоконтролю, прийняття рішень, відповідальності та соціальної взаємодії. Зокрема, R. Malinauskas та V. Malinauskienė розглядають соціально-емоційні навички як важливу складову освітнього процесу на уроках фізичної культури, підкреслюючи роль рухової діяльності у формуванні емоційної регуляції, співпраці та позитивної поведінки учнів [4].

У сучасних дослідженнях фізична культура визначається як середовище, у якому soft skills можуть формуватися через практичну діяльність, що передбачає взаємодію, виконання спільних завдань, дотримання правил і подолання індивідуальних та групових викликів. Науковці зазначають, що саме діяльнісний характер уроків фізичної культури створює умови для природного розвитку таких якостей, як відповідальність, лідерство, толерантність і здатність працювати в команді [3].

Таким чином, у межах дослідження soft skills доцільно розглядати як сукупність особистісних, соціальних та комунікативних компетентностей, які забезпечують ефективну взаємодію учнів та сприяють їхньому всебічному розвитку. Для сфери фізичної культури ці навички набувають особливого значення, оскільки формуються не лише через теоретичне засвоєння, а й безпосередньо у процесі спільної рухової діяльності.

Уроки фізичної культури мають значний потенціал для формування м'яких навичок учнів завдяки своїй діяльнісній природі та особливостям організації освітньої взаємодії. На відміну від багатьох інших навчальних дисциплін, фізичне виховання передбачає постійне залучення учнів до практичної діяльності, що створює умови для розвитку соціальних, комунікативних та особистісних компетентностей у реальних ситуаціях взаємодії.

Одним із ключових чинників розвитку soft skills на уроках фізичної культури є командна діяльність, яка передбачає співпрацю, розподіл ролей, взаємопідтримку та відповідальність за спільний результат. Виконання групових вправ, участь у спортивних іграх та естафетах сприяють формуванню навичок комунікації, партнерської взаємодії й уміння враховувати позицію інших учасників освітнього процесу. За результатами дослідження B. Insanistyo, D. Pujianto та A. R. Hussein, саме кооперативні форми організації фізкультурної діяльності є ефективним засобом розвитку соціальних компетентностей учнів, оскільки передбачають активну взаємодію та спільне розв'язання рухових завдань [3].

Важливим аспектом є також можливість уроків фізичної культури впливати на формування емоційної саморегуляції та стресостійкості. Рухова діяльність часто пов'язана з подоланням труднощів, оцінюванням власних можливостей, переживанням перемоги або поразки, що сприяє розвитку самоконтролю, наполегливості та здатності конструктивно реагувати на емоційні ситуації. Дослідження R. Malinauskas та V. Malinauskienė підтверджує, що спеціально організований процес фізичного виховання може бути ефективним середовищем для формування соціально-емоційних навичок школярів [4].

Потенціал фізичної культури щодо розвитку soft skills значною мірою залежить від педагогічного підходу вчителя. Використання інтерактивних методів навчання, проблемних рухових завдань, рефлексивних обговорень та ситуацій вибору дозволяє трансформувати урок із простого засобу фізичного розвитку у простір формування особистісних якостей учнів. У цьому контексті роль учителя полягає не лише в передачі рухових умінь, а й у створенні умов для самостійності, ініціативності та відповідальної поведінки школярів.

У процесі фізичного виховання формування м'яких навичок відбувається через поєднання рухової активності, навчальної взаємодії та виконання індивідуальних і групових завдань. Залежно від характеру діяльності учнів можна виокремити декілька ключових груп soft skills, розвиток яких найбільшою мірою забезпечується засобами фізичної культури.

Однією з провідних груп є комунікативні навички, що передбачають здатність учнів ефективно взаємодіяти, висловлювати власну позицію, координувати спільні дії та конструктивно розв'язувати конфліктні ситуації. Під час виконання командних вправ і спортивних ігор учні набувають досвіду організації взаємодії з однолітками, що сприяє розвитку культури спілкування та партнерської поведінки. Hinojosa-Torres та співавтори визначають комунікацію як одну з базових компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури, яка формується через практику соціальної взаємодії та педагогічної співпраці [2].

Важливе місце займають навички командної роботи та соціальної взаємодії, які проявляються через здатність працювати у групі, виконувати визначені ролі, підтримувати інших учасників і спрямовувати власні дії на досягнення спільної мети. Особливість фізичного виховання полягає у створенні природних ситуацій колективної діяльності, де результат залежить не лише від індивідуальних можливостей учня, а й від ефективності взаємодії з партнерами. Саме тому командні форми організації занять розглядаються як один із дієвих засобів розвитку соціальних компетентностей школярів [3].

Значущою складовою soft skills у фізичному вихованні є саморегуляція та емоційний інтелект. Виконання фізичних вправ, участь у змаганнях і подолання рухових труднощів формують здатність контролювати емоції, оцінювати власні можливості, керувати поведінкою та зберігати мотивацію до досягнення результату. Дослідження Malinauskas та Malinauskienė підтверджує, що уроки фізичної культури можуть бути ефективним середовищем для розвитку соціально-емоційних навичок учнів через цілеспрямоване педагогічне використання рухової діяльності [4].

Окремої уваги заслуговують лідерські якості та відповідальність, які формуються під час виконання організаційних доручень, роботи в групах та участі у спортивно-ігрових ситуаціях. Учні вчаться приймати рішення, брати відповідальність за власні дії та результати команди, проявляти ініціативу й організовувати взаємодію з іншими учасниками освітнього процесу.

Ефективне формування м'яких навичок у процесі фізичного виховання потребує цілеспрямованого педагогічного впливу та використання таких методів організації навчальної діяльності, які забезпечують активну участь

учнів, розвиток самостійності та позитивну взаємодію в колективі. Важливим є не лише створення ситуацій спільної діяльності, а й усвідомлене спрямування учнів на аналіз власної поведінки, прийняття рішень і відповідальність за результати.

Одним із ефективних прийомів є кооперативне навчання, що передбачає виконання рухових завдань у парах або малих групах із розподілом ролей між учасниками. Такий підхід сприяє розвитку комунікації, взаємодопомоги, відповідальності та здатності працювати на спільний результат. Використання командних вправ, естафет, спортивних ігор із визначенням індивідуального внеску кожного учасника дозволяє поєднати досягнення рухових цілей із формуванням соціальних компетентностей учнів [3].

Важливим педагогічним засобом є створення ситуацій вибору та самостійного прийняття рішень. Надання учням можливості обирати спосіб виконання завдання, визначати тактику командної взаємодії або оцінювати власний прогрес сприяє розвитку ініціативності, критичного мислення та відповідальності за власні дії. Такий підхід змінює роль учня з пасивного виконавця на активного учасника освітнього процесу.

Значний вплив на розвиток soft skills має рефлексивний компонент уроку, який передбачає обговорення результатів діяльності, аналіз труднощів та оцінювання командної взаємодії. Короткі рефлексивні запитання після виконання вправ («Що допомогло команді досягти результату?», «Які дії сприяли ефективній взаємодії?») формують навички самоаналізу, емоційної регуляції та усвідомленого ставлення до власної поведінки. Malinauskas та Malinauskienė зазначають, що включення соціально-емоційних компонентів у фізичне виховання сприяє розвитку самоконтролю та конструктивних моделей взаємодії учнів [4].

Окремим напрямом є використання ситуацій лідерства та взаємного навчання, коли учні отримують можливість виконувати організаційні функції: демонструвати вправи, допомагати однокласникам, контролювати виконання завдань у групі. Це сприяє формуванню лідерських якостей, впевненості у власних можливостях та навичок організації спільної діяльності. У процесі професійної підготовки фахівців фізичної культури саме такі компетентності визначаються як важливі складові ефективної педагогічної взаємодії [2].

Отже, використання кооперативних форм навчання, ситуацій вибору, рефлексивних методів і прийомів взаємного навчання дозволяє інтегрувати розвиток м'яких навичок у структуру уроку фізичної культури. Цілеспрямоване застосування зазначених педагогічних прийомів сприяє підвищенню навчальної мотивації учнів, формуванню позитивного психологічного клімату та розвитку навичок ефективної соціальної взаємодії.

Висновки. Проведений аналіз наукових джерел та сучасних підходів до організації фізичного виховання дає підстави стверджувати, що м'які навички (soft skills) є важливою складовою особистісного розвитку учнів і можуть ефективно формуватися в процесі фізичної культури. Їх розвиток виходить за межі традиційного розуміння уроку як засобу лише фізичного вдосконалення та спрямований на формування соціальних, комунікативних і регулятивних компетентностей.

Визначено, що специфіка уроків фізичної культури створює сприятливі умови для розвитку таких м'яких навичок, як комунікація, командна робота, відповідальність, лідерство, емоційна саморегуляція та здатність до прийняття рішень. Практична спрямованість фізкультурної діяльності, наявність ситуацій взаємодії та необхідність досягнення індивідуальних і колективних результатів забезпечують природне середовище для їх формування.

Обґрунтовано, що ефективність використання soft skills як засобу педагогічного впливу залежить від цілеспрямованого застосування сучасних методів організації навчального процесу, зокрема кооперативного навчання, групових форм роботи, ситуацій вибору, рефлексивних методів та взаємного навчання. Такі підходи сприяють підвищенню мотивації учнів до занять фізичною культурою, покращенню соціальної взаємодії та формуванню позитивного освітнього середовища.

Використання м'яких навичок у процесі фізичного виховання варто розглядати як ефективний напрям реалізації компетентнісного підходу, що забезпечує гармонійне поєднання фізичного розвитку учнів із формуванням їхніх особистісних і соціальних якостей.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробленні та експериментальній перевірці моделей інтеграції soft skills у зміст уроків фізичної культури, визначенні критеріїв оцінювання рівня сформованості м'яких навичок учнів, а також у дослідженні ефективності окремих педагогічних технологій щодо їх розвитку в різних вікових групах.

Література

1. Даниско О. Педагогічні умови формування соціальної компетентності школярів засобами фізичної культури. *Естетика і етика педагогічної дії.* 2025. № 32. С. 111-125. DOI: https://doi.org/10.33989/2226-4051.2025.32.347854.

2. Hinojosa-Torres C., Barahona-Fuentes G. D. F., Cajas-Luna B. et al. Soft skills development in initial teacher education in physical education: systematic review. *Cogent Social Sciences*. 2025. Vol. 11. DOI: https://doi.org/10.1080/23311886.2025.2597059.

3. Insanistyo B., Pujianto D., Hussein A. R. The role of physical education in building students' soft skills: A literature study. *Journal of Pedagogy and Education Science.* 2025. Vol. 4. P. 512-529. DOI: https://doi.org/10.56741/IISTR.jpes.001151.

4. Malinauskas R., Malinauskienė V. Training the social-emotional skills of youth school students in physical education classes. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 741195. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.741195.

5. Synytsia A., Koval I., Kuzhelnyi S. et al. The role of physical education in shaping soft skills and self-regulation in senior students: an economic perspective. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*. 2025. Vol. 14. Article 6. DOI: https://doi.org/10.6018/sportk.644821.

Reference

1. Danysko, O. (2025). Pedahohichni umovy formuvannia sotsialnoi kompetentnosti shkoliariv zasobamy fizychnoi kultury [Pedagogical conditions for the formation of social competence of schoolchildren through physical education]. Aesthetics and ethics of pedagogical action, 32, 111-125. https://doi.org/10.33989/2226-4051.2025.32.347854
2. Hinojosa-Torres, C., Barahona-Fuentes, G. D. F., Cajas-Luna, B. et al. (2025). Soft skills development in initial teacher education in physical education: Systematic review. Cogent Social Sciences, 11(1). https://doi.org/10.1080/23311886.2025.2597059
3. Insanistyo, B., Pujianto, D., & Hussein, A. R. (2025). The role of physical education in building students' soft skills: A literature study. Journal of Pedagogy and Education Science, 4, 512–529. https://doi.org/10.56741/IISTR.jpes.001151
4. Malinauskas, R., & Malinauskienė, V. (2021). Training the social-emotional skills of youth school students in physical education classes. Frontiers in Psychology, 12, Article 741195. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.741195
5. Synytsia, A., Koval, I., Kuzhelnyi, S. et al. (2025). The role of physical education in shaping soft skills and self-regulation in senior students: An economic perspective. SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences, 14, Article 6. https://doi.org/10.6018/sportk.644821

Стаття надійшла до редакції / Received 08.08.2026
Прийнята до друку / Accepted 18.08.2026
Опубліковано / Published 26.08.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.08(208).33

Novikova Irina.
Senior Lecturer at the department of health and sports technologies, National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
https://orcid.org 0000-0002-9032-1910

BENEFITS AND POSITIVE IMPACT ON THE HEALTH OF SECOND-YEAR STUDENTS USING TABLE TENNIS IN THE PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION AT THE NATIONAL TECHNICAL UNIVERSITY OF UKRAINE "IGOR SIKORSKY KYIV POLYTECHNIC INSTITUTE"

Table tennis is the most accessible game in the physical education curriculum for students. This is because table tennis, as a sport and active game, does not require significant material resources or space for training and competitions. Meanwhile, through the game, which is characterized by high physical activity, students develop such important qualities as speed, agility, coordination, attention, reaction time, eye, thinking, and other skills.

Table tennis is an exciting, endlessly varied game, accessible to everyone, young and old. It is exciting and unpretentious. The ease and speed of movement, the swiftness of attacks and the dedication of defense, the unexpectedness of technical combinations make for a captivating spectacle. The variety of motor skills and actions, varying in coordination structure and intensity, contributes to the development of all physical qualities. During the game, participants receive a significant yet manageable physical load and, at the same time, an emotional boost. Table tennis fundamentals are part of the NTUU "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute" curriculum. Students must master new elements of technique and tactics and become familiar with the basic rules of the game. Table tennis lessons are aimed at students' physical development, introducing them to discipline, daily routine, hygiene, and self-control.

Table tennis is not only a fun game, but also a challenging and challenging exercise for willpower. The game accustoms a person to the physical and mental effort so necessary for work and everyday life. A student's table tennis training session involves technical, tactical, physical, psychological, and theoretical preparation. A training session should consist of three parts: preparatory (warm-up), main, and final, each with its own objectives. The goal of the preparatory part is to prepare all bodily functions. The main part of the session is aimed at mastering and refining technique and tactics, as well as developing moral and willpower. It is conducted with balls at the table. The final part of the session includes relaxation and breathing exercises, facilitating the body's gradual transition from intense exercise to rest. A warm-up is a set of specialized techniques aimed at preventing injury. Its purpose is to establish mutual coordination between the body's systems and individual organs. During a warm-up, the body's physiological functions-circulation, respiration, excretory functions, and psychophysical functions-are prepared for serious work. Attention is focused, precision of movement is improved, and optimal stimulation of the nervous system is achieved.

Key words: *students, table tennis, benefits, influence, importance.*

Новікова Ірина. Користь та позитивний вплив на здоров'я студентів другого курсу засобами настільного тенісу у практиці фізичного виховання в Національному технічному університеті України «Київському політехнічному інституті імені Ігоря Сікорського». *Настільний теніс - найдоступніша гра в навчальній програмі з фізичного виховання для студентів. Це пояснюється тим, що настільний теніс, як вид спорту та активна гра, не потребує значних матеріальних ресурсів чи простору для тренувань та змагань. Тим часом, завдяки грі, яка характеризується високою фізичною активністю, студенти розвивають такі важливі якості, як швидкість, спритність, координація, увага, швидкість реакції, мислення та інші навички.*

Настільний теніс - захоплива, нескінченно різноманітна гра, доступна всім, молодим і старим. Вона захоплива та невибаглива. Легкість та швидкість рухів, стрімкість атак та цілеспрямованість захисту, несподіваність технічних комбінацій створюють захопливе видовище. Різноманітність рухових навичок та дій, що