

реаліям; активності пізнавальної діяльності; якісного звучання та зображення; виразності мовлення; виховної цінності; доступності та різноманітності.

Поетапне навчання аудіювання дозволить послідовно сформувати навички, необхідні для успішного здійснення аудіювання та уникнути труднощів, котрі можуть виникнути при прослуховуванні текстів іноземною мовою. На кожному етапі слід формувати певні типи умінь, що забезпечується достатньою кількістю вправлень у виконанні певних типів завдань.

Запропонована нами підсистема вправ і завдань для формування англомовної аудитивної компетентності включає аудитивні вправи націлені на: вдосконалення вмій запам'ятовування та уваги; формування вміння ймовірного прогнозування; формування вмій визначення ключової інформації в тексті; тренування вміння встановлювати логічні зв'язки між елементами тексту; формування умій детального аудіювання; формування вмій використовувати стратегії аудіювання; удосконалення мовних навичок аудіювання; формування комунікативних умій учнів; актуалізацію фонових знань учнів.

Джерела.

1. Бацевич Ф. С. Основи комунікативної лінгвістики : підручник. Київ: Видавничий центр «Академія», 2004. 344 с.
2. Бігич О. Б. Методика формування іншомовної компетентності в аудіюванні. *Іноземні мови*. Київ, 2012. № 2. С. 19-30.
3. Дячук Н. М. Етапи формування іншомовної аудитивної компетентності. *Філологічні науки на перехресті культур і цивілізацій: актуальні питання: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції*. Київ, Україна, 27-28 листопада 2020. Київ: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, С.156-159.
4. Climate Change. URL: <https://www.elllo.org/english/1301/T1301-amy-climate-change.htm>
5. Craven M. Listening Extra. Cambridge: University Press. 2004. 136 с. URL: <https://www.topworksheets.com/en/other/other/listening-ex-the-car-of-the-future-63505ed1af505>
6. Working in Television. URL: <https://www.elllo.org/english/1351/T1386-AdamSarah-06-TV.htm>
7. <https://elllo.org/english/grammar/index-level5.htm>
8. <https://www.elllo.org/levels/B2-English-Lessons/index.html>

**Горошко Наталія Ігорівна**  
ORCID: 0009-0008-3490-3220

*Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова*

**Коноваленко Оксана Костянтинівна**  
ORCID: 0000-0002-7707-0969

*Харківський національний університет радіоелектроніки*

### 1.7. Роль настільного тенісу в цілісному розвитку студентів

*Надати всебічний, заснований на фактичних даних аналіз того, як регулярні заняття настільним тенісом в умовах вищої освіти може значно покращують загальне здоров'я студентів у його різних вимірах. А також дослідити, як ці прями переваги для здоров'я унікальним чином сприяють розвитку цінних універсальних навичок та якостей, тим самим ефективніше готуючи студентів до їхніх майбутніх кар'єр як фахівців. Ключові слова: настільний теніс в закладах вищої освіти, здоров'я студентів та їхня готовність до майбутніх професійних ролей, формування необхідних навичок, що мають вирішальне значення для успішної кар'єри.*

Настільний теніс є надзвичайно доступним та ефективним засобом для сприяння всебічному добробуту студентів, безпосередньо формуючи якості, що цінуються на сучасному ринку праці. Його універсальна привабливість та різноманітні переваги роблять його ідеальним кандидатом для інтеграції у стратегії вищої освіти, спрямовані на виховання всебічно розвинених, професійно підготовлених випускників.

Настільний теніс, часто званий «пінг-понгом», перетворився на надзвичайно популярний та широко поширений ракетний вид спорту у всьому світі, нараховуючи понад 300 мільйонів учасників, включаючи 40 мільйонів ліцензованих гравців. Його широка привабливість та доступність обумовлені простими правилами та мінімальними вимогами до обладнання, що робить його придатним для людей будь-якого віку, статі та рівня фізичної підготовки. Обладнання для настільного тенісу є звичним елементом у громадських культурних, освітніх та рекреаційних закладах. Ця універсальна доступність має особливе значення для закладів вищої освіти, оскільки вона дозволяє широке залучення студентів, враховуючи різноманітні походження та фізичні можливості, та долаючи поширені бар'єри для фізичної активності, які можуть існувати з більш вимогливими або спеціалізованими видами спорту [1].

Період навчання у вищій освіті є ключовим етапом для особистісного та професійного розвитку. Однак, студенти університетів часто стикаються зі значним академічним тиском, соціальними адаптаціями та проблемами зі здоров'ям. Зокрема, останні дані вказують на тривожне зниження стандартів фізичного здоров'я

студентів університетів: значний відсоток не відповідає критеріям фізичної підготовки, а також спостерігається високий рівень проблем із зором, надмірною вагою. Тому сприяння цілісному здоров'ю, що охоплює фізичний, когнітивний, ментальний та соціальний виміри, має вирішальне значення не лише для негайного академічного успіху та особистого благополуччя, але й для забезпечення довгострокової професійної готовності та внеску в суспільство. Дисципліна «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах слугує життєво важливою платформою для втручань у сфері громадського здоров'я, безпосередньо впливаючи на фізичну підготовку студентів, розвиток рухових навичок та, що критично важливо, формування звичок до фізичних вправ на все життя.

Розглянемо переваги для фізичного здоров'я студентів, які надають заняття з настільного тенісу. Регулярна заняття настільним тенісом позитивно впливають на фізичний розвиток, включаючи значне покращення серцево-судинного здоров'я. Цей вид спорту покращує кровообіг, знижує артеріальний тиск та зменшує ризик серцево-судинних захворювань. Швидкі, повторювані рухи та динамічний характер гри роблять її ефективною кардіоаскулярною вправою, що сприяє покращенню дихальної здатності та збільшенню витривалості. Студенти університетів, які займаються настільним тенісом, демонструють на 10% більше збільшення серцево-судинної витривалості, а також демонструють кращу серцево-судинну адаптацію, про що свідчить коротший середній час відновлення пульсу порівняно з тими, які фізично не активні. Помірна інтенсивність настільного тенісу допомагає сформувати звичку до безперервної фізичної активності, що є особливо важливим для запобігання ожирінню та пов'язаним із ним захворюванням, що є критичною проблемою для студентів, які можуть дотримуватися сидячого академічного способу життя [2].

Помірна інтенсивність та універсальна доступність настільного тенісу роблять його ідеальним видом спорту для формування звичок до фізичної активності на все життя серед студентів університетів, безпосередньо вирішуючи проблему сидячого способу життя, поширеного у вищій освіті. Ці характеристики значно знижують бар'єри для початку та сталої участі для різноманітного студентського населення, включаючи тих, хто може не бути високо атлетичним або мати попередній спортивний досвід. Якщо студенти знаходять прийнятну, низько інтенсивну та легкодоступну форму фізичної активності протягом своїх формуючих університетських років, вони набагато частіше продовжуватимуть цю звичку після закінчення навчання. Ця безперервність є важливою для встановлення та підтримки режиму регулярних фізичних вправ. Сприяючи стійкій звичці до фізичної активності, університети безпосередньо сприяють довгостроковому здоров'ю майбутніх фахівців, допомагаючи запобігати хронічним захворюванням та підтримувати фізичне благополуччя протягом їхньої кар'єри. Такий проактивний підхід до здоров'я приносить користь не лише окремій особі, але й суспільству, зменшуючи навантаження на систему охорони здоров'я та забезпечуючи здоровішу, продуктивнішу робочу силу.

Настільний теніс є дуже ефективним для покращення координації рук та очей, рефлексів та рівноваги, також гравці в настільний теніс мають значно швидший візуальний час реакції, ніж здорові контрольні групи, причому ця перевага покращується з більшою тривалістю гри. Внутрішні вимоги спорту до координації рук та очей та дрібної моторики роблять його особливо придатним для покращення спортивних здібностей підлітків та молоді. Неймовірна швидкість м'яча та коротка відстань, яку він долає між суперниками в настільному тенісі, залишає мінімальний час для реакції та виконання ударів. Ця постійна, швидка вимога до точного моторного контролю та спритності покращує нервово-м'язову координацію, що є критично важливою для фізичної підготовки та спортивних результатів. Значні покращення координації рук та очей, часу реакції та дрібної моторики, що розвиваються завдяки настільному тенісу, є не просто спортивними якостями, а фундаментальними нервово-моторними навичками, критично важливими для точності, ефективності та безпеки в багатьох професійних сферах. Багато професійних ролей в різних галузях вимагають виняткової точності, швидких когнітивно-моторних реакцій та ефективної взаємодії з інструментами або цифровими інтерфейсами [3]. Удосконалений час реакції безпосередньо перетворюється на швидше та точніше виконання завдань, тоді як покращені дрібні моторні навички призводять до більшої ручної спритності та зменшення кількості помилок. Удосконалюючи ці фундаментальні нервово-моторні навички в динамічному, захоплюючому середовищі, як настільний теніс, майбутні фахівці отримують відчутну конкурентну перевагу в професіях, що вимагають високого рівня точності, швидкої адаптації та ефективної фізичної взаємодії зі складними системами. Це може призвести до підвищення продуктивності, покращення безпеки та більших кар'єрних можливостей у спеціалізованих галузях.

Заняття з настільного тенісу призводять до покращення складу тіла, включаючи зменшення жирових відкладень, тим самим знижуючи ризик ожиріння та пов'язаних із ним захворювань способу життя. Регулярна гра асоціюється з кращими показниками здоров'я, включаючи покращений контроль рівня глюкози в крові,

вищу загальну та регіональну мінеральну щільність кісток, що сприяє запобіганню травмам та підтримці фізичної форми, особливо з віком. Ці фізичні переваги в сукупності відіграють вирішальну роль у запобіганні хронічним захворюванням та когнітивному зниженню протягом життя. Універсальна доступність спорту та широкі переваги для здоров'я підкреслюють його потенціал як життєво важливої форми фізичної активності, яку слід включати в реабілітаційні програми та заходи з охорони здоров'я для всіх вікових груп.

Настільний теніс за своєю суттю вимагає високого рівня концентрації, змушуючи гравців інтенсивно зосереджуватися на траєкторії м'яча та рухах суперника, тим самим навчаючись ігнорувати зовнішні відволікаючі фактори. Ця стійка, сфокусована концентрація безпосередньо сприяє покращенню пам'яті та загальних навичок мислення, переваги яких явно відзначаються як корисні як в академічному, так і в професійному контексті. Де які закордонні дослідження навіть припускають, що гра в настільний теніс стимулює когнітивні функції ефективніше, ніж інші фізичні навантаження, такі як важка атлетика, ходьба, танці або гімнастика. Вимога спорту до сфокусованої уваги та пильності є першочерговою для ефективної гри та безпосередньо перетворюється на академічні вимоги, такі як навчання та вирішення проблем, а також на професійні середовища, де стійка увага та увага до деталей є вирішальними [4].

Настільний теніс класифікується як "вправа з відкритими навичками", що означає, що він вимагає безперервного сприйняття та обробки непередбачуваних зовнішніх стимулів для подальшої адаптації рухів. Цей вид спорту унікальним чином активує кілька ділянок мозку, які є відповідальними за візуально-просторову обробку, тим самим підтримуючи складні моторні навички та швидке прийняття рішень.

Настільний теніс, як «вправа з відкритими навичками», що вимагає постійної адаптації, стратегічного мислення та швидкого прийняття рішень під тиском, служить динамічним, реальним тренувальним майданчиком для складних та часто непередбачуваних когнітивних викликів, з якими стикаються майбутні фахівці у своїй професійній кар'єрі. На відміну від «вправ із закритими навичками» з передбачуваним середовищем [5], види спорту з відкритими навичками постійно піддають учасників новим та змінюваним стимулам, вимагаючи постійної когнітивної та моторної адаптації. Ця безперервна потреба в обробці інформації в реальному часі, швидкій оцінці та адаптивній реакції безпосередньо тренує ті ділянки мозку, які відповідальні за виконавчі функції, такі як складне вирішення проблем, когнітивна гнучкість та інгібаторний контроль. Саме ці когнітивні можливості необхідні для навігації в динамічних, неоднозначних та відповідальних професійних середовищах, де ситуації рідко бувають статичними або повністю передбачуваними. Регулярно займаючись діяльністю, яка внутрішньо імітує реальні когнітивні вимоги, майбутні фахівці розвивають підвищену когнітивну стійкість, розумову гнучкість та адаптивність. Це дозволяє їм ефективніше обробляти інформацію, приймати обґрунтовані рішення під тиском та швидко змінювати стратегії у відповідь на непередбачені обставини, надаючи безцінні переваги в будь-якій вимогливій професійній сфері.

Гра вимагає високого рівня передбачення, таймінгу та координації. Гравці повинні постійно розробляти стратегію та тактику, приймаючи швидкі, миттєві рішення під тиском. Це динамічне середовище вимагає одночасної активації мозкових зусиль для спритності, сфокусованої уваги, передбачення та точного застосування різних технік та тактик. Це прямі, вимірювані неврологічні переваги, що вказують на покращення здоров'я мозку, стійкість та потенціал для когнітивного довголіття. Стійка, високоякісна когнітивна функція є першочерговою для тривалої та успішної професійної кар'єри, особливо для фахівців, чия робота значною мірою залежить від інтелектуальних здібностей, безперервного навчання, складного вирішення проблем та критичного аналізу. Займаючись діяльністю, яка активно сприяє здоров'ю мозку та зміцненню нервових мереж, люди, по суті, «тренують свій мозок», щоб протистояти віковому когнітивному зниженню та підтримувати пікову продуктивність протягом довшого періоду.

Університети, які стратегічно включають настільний теніс у свої програми, не просто сприяють короткостроковому академічному успіху, а роблять глибоку інвестицію в довгострокове когнітивне здоров'я та стійку продуктивність своїх випускників. Це сприяє створенню більш інтелектуально стійкої та адаптивної робочої сили, потенційно подовжуючи ефективний професійний термін служби фахівців та підвищуючи суспільний інтелектуальний капітал.

Настільний теніс служить ефективним засобом для зняття стресу, формуванню психологічної рівноваги, які є вирішальними у боротьбі з емоційною напругою, тривожністю та вигоранням. Внутрішня вимога гри до швидкого прийняття рішень та рефлексів ефективно відволікає розумову увагу від джерел занепокоєння та тривоги, сприяючи відчуттю розслаблення та спокою. Сфокусована концентрація, необхідна під час гри, може ефективно заспокоїти тривожні думки, сприяючи стану усвідомленості та покращуючи загальне емоційне благополуччя.

Настільний теніс забезпечує структурований, активний та дуже захоплюючий механізм подолання стресу для студентів університетів, які стикаються зі значним академічним тиском та стресом, властивим вищій освіті. На відміну від пасивних методів зниження стресу, він одночасно залучає розум і тіло, пропонуючи подвійний шлях до покращення психічного благополуччя та стійкості.

Університетське життя характеризується вимогливими академічними графіками, інтенсивною конкуренцією та соціальним тиском, що часто призводить до підвищеного рівня стресу та тривожності серед студентів. Діяльність, яка активно відволікає розумову увагу, вимагає інтенсивної концентрації та фізіологічно знижує стрес та забезпечує більш надійну та стійку стратегію подолання, ніж сидячі альтернативи. Вона дозволяє студентам ефективно «перезавантажуватися» розумово та емоційно, запобігаючи вигоранню. Студенти, які ефективно керують стресом та регулюють свої емоції, частіше підтримують стабільну академічну успішність, уникають психологічного дистресу та розвивають довгострокову стійкість. Ці якості є критично важливими для навігації в умовах високого тиску та вимогливих середовищах, які часто зустрічаються в професійній кар'єрі, сприяючи більш стабільній, продуктивній та здоровій робочій силі.

Регулярна заняття настільним тенісом сприяє виникненню почуття задоволення, покращене фізичне самосприйняття та піднесеності порівняно з людьми, які не займаються спортом. Досягнення успіху в грі, навіть у невеликих масштабах, виховує почуття власної гідності, значно підвищує самооцінку та мотивує до постійного самовдосконалення. Цей позитивний вплив на настрій та самосприйняття є критично важливим для студентів університетів, які долають інтенсивний академічний тиск та особисті виклики, властиві вищій освіті, сприяючи більш позитивному мисленню та більшій емоційній стабільності під час іспитів та особистих труднощів.

Регулярна заняття настільним тенісом також значно сприяють емоційній регуляції, дозволяючи студентам краще керувати своїми емоційними станами відповідно до ситуаційних вимог, що може забезпечити виразну конкурентну перевагу [5]. Необхідність сфокусованої концентрації та швидкої реакції під час гри природним чином сприяє стану усвідомленості, ефективно відволікаючи гравців від повсякденних турбот та покращуючи їхнє емоційне благополуччя. Внутрішні вимоги спорту до емоційної регуляції, ефективного управління стресом та загального психологічного благополуччя безпосередньо сприяють розвитку емоційного інтелекту, високо цінovanого та все більш критичного атрибуту в сучасних професійних умовах. Емоційний інтелект охоплює здатність розуміти та керувати власними емоціями, а також сприймати та впливати на емоції інших. У конкурентному та динамічному середовищі, як настільний теніс, гравці повинні керувати розчаруванням від помилок, зберігати спокій під тиском, адаптуватися до емоційних станів суперників та належним чином святкувати успіхи. Здатність регулювати емоційні стани безпосередньо перетворюється на краще прийняття рішень, ефективнішу комунікацію та покращену міжособистісну взаємодію, що є вирішальним у спільних професійних командах та ролях, що передбачають спілкування з клієнтами.

Культивуючи емоційний інтелект через участь у настільному тенісі, майбутні фахівці краще підготовлені до вирішення конфліктів на робочому місці, ефективного керівництва командами, управління відносинами з клієнтами та навігації у складній організаційній динаміці. Це призводить до більшої професійної адаптивності, підвищеного лідерського потенціалу та, зрештою, більш стабільного кар'єрного успіху, навіть якщо прямі дослідження, що конкретно пов'язують настільний теніс з ширшою професійною готовністю до емоційного інтелекту, є сферою для подальшого вивчення.

Настільний теніс за своєю суттю є дуже соціальним видом спорту, що вимагає від спортсменів взаємодії з іншими під час матчів та тренувань. Він надає чудову можливість для спілкування, знайомства з новими людьми, встановлення та підтримки соціальних відносин. Ця активна взаємодія сприяє сильному почуттю приналежності та спільноти серед учасників. Гравці, які займаються настільним тенісом, повідомляють про частіші соціальні активності та ширшу соціальну мережу порівняно з не гравцями. Його інклюзивний характер робить його чудовим засобом для соціальної інтеграції в різноманітному та часто мінливому середовищі університету. Для студентів університетів, особливо тих, хто переходить у нове середовище або навчається далеко від дому, настільний теніс пропонує доступну, захоплюючу та інклюзивну платформу для негайної соціальної інтеграції, активно борючись з потенційними почуттями ізоляції та сприяючи формуванню підтримуючої спільноти. Університетське життя може бути періодом значної соціальної адаптації, і багато студентів можуть відчувати почуття самотності або труднощі у формуванні нових зв'язків. Настільний теніс забезпечує природне, невимушене та веселе середовище для взаємодії, спільної діяльності та формування дружніх стосунків, що має вирішальне значення для психічного благополуччя та загальної адаптації до університетського середовища. Його інклюзивність означає, що він може приваблювати широку демографічну групу, ще більше збагачуючи соціальне різноманіття та можливості для спілкування. Студенти, які добре інтегровані соціально та відчувають сильне почуття приналежності, частіше досягають успіху в навчанні, відчувають менше стресу та розвивають міцні

міжособистісні навички. Ці покращені соціальні компетенції безпосередньо передаються в професійні середовища, де налагодження контактів, згуртованість команди, ефективна комунікація та вирішення конфліктів є першочерговими для кар'єрного зростання та задоволення від роботи.

Хоча настільний теніс часто сприймається насамперед як індивідуальний вид спорту, він пропонує значні можливості для соціальної взаємодії та командної співпраці, особливо в парних та командних матчах. Багато досліджень показують, що учасники командних видів спорту, як правило, краще проявляють себе в соціальних навичках та демонструють вищу самооцінку. Завдяки динаміці матчів та тренувань спортсмени навчаються основним навичкам командної роботи та часто встановлюють довготривалі дружні стосунки. Цей вид спорту також активно сприяє важливим цінностям, таким як дисципліна, повага та командна робота, які є основоположними для ефективної співпраці та міжособистісної динаміки в будь-якому груповому середовищі. Настільний теніс, особливо в його парних або командних форматах, надає практичну, реальну лабораторію для розвитку необхідних навичок командної роботи та комунікації, які є критично важливими для успіху в сучасних, дедалі більш спільних професійних середовищах [6]. Багато професійних середовищ за своєю суттю є командними, вимагаючи від людей ефективної співпраці, чіткої комунікації та навігації в груповій динаміці, часто під тиском. Гра в парний або командний настільний теніс вимагає від гравців передбачати рухи партнера, спілкуватися невербально, разом адаптувати стратегії в реальному часі та надавати взаємну підтримку. Це пряме, емпіричне застосування навичок командної роботи та комунікації в динамічному, конкурентному контексті є набагато більш ефективним, ніж лише теоретичне навчання. Випускники, які виходять на ринок праці з перевіреними навичками командної роботи та комунікації, відточеними завдяки таким захоплюючим видам спорту, як настільний теніс, будуть більш адаптивними, ефективними співробітниками та цінними активами для організацій. Це не тільки підвищує їхню конкурентоспроможність та кар'єрні перспективи, але й їхню здатність позитивно сприяти успіху команди, що є основним компонентом професійної готовності та організаційної продуктивності.

Крім структурованої змагальної гри, «соціальна сторона» настільного тенісу відзначається як дуже корисна для психічного здоров'я. Вона забезпечує підтримуючу мережу та спільну діяльність, яка зміцнює зв'язки між друзями та родиною, сприяючи загальному добробуту суспільства. Задоволення від гри з друзями та родиною підкреслює її роль у формуванні позитивних соціальних зв'язків.

Настільний теніс виступає також як каталізатор професійної готовності. Участь у таких видах спорту як настільний теніс, спонукає студентів розвивати кілька ключових навичок, які безпосередньо передаються практично в будь-яке професійне робоче середовище. Балансування вимогливих академічних зобов'язань з регулярними тренуваннями та іншими поза навчальними заходами змушує студентів розвивати відмінні навички управління часом та організації, включаючи пріоритетизацію завдань, зосередження енергії та відстеження багатьох рухомих частин. Це все прищепляє виняткову відданість та сильну трудову етику, зміцнюючи прагнення постійно з'являтися та виконувати роботу, навіть коли немає миттєвого задоволення або коли стикаєшся з невдачами. Спортивні заходи вимагають від людей виступати під тиском, відволікатися від відволікаючих факторів, опановувати тривогу та приймати швидкі, ефективні, миттєві рішення. Ці навички безпосередньо готують майбутніх фахівців до професійних вимог, таких як дотримання складних термінів проєктів, вирішення несподіваних проблем та спокійне реагування на періодичні кризові ситуації [6].

Стратегічний характер настільного тенісу, який вимагає від гравців постійно розробляти та адаптувати тактику у відповідь на дії суперників, значно відточує здібності до вирішення проблем у динамічному контексті. Багато в чому заняття спортом в ЗВО схоже на роботу, вимагаючи щоденної пунктуальності, цілеспрямованої участі у стратегічних завданнях та наполегливої праці з іншими для досягнення спільної мети. Настільний теніс пропонує унікальне, динамічне та практичне середовище для емпіричного розвитку ключових «м'яких навичок» (наприклад, управління часом, дисципліна, продуктивність під тиском, командна робота, вирішення проблем), які дуже затребувані та все більш критичні для успіху в сучасній робочій силі. Хоча академічні навчальні програми чудово передають технічні знання, їм часто не вистачає реального часу та динамічних сценаріїв, необхідних для глибокого впровадження міжособистісних навичок та навичок саморядування. Настільний теніс, особливо в поєднанні з вимогливим університетським навчанням, змушує студентів розвивати ці навички через прямий, повторюваний досвід. Негайні наслідки рішень у грі забезпечують швидкі цикли зворотного зв'язку для навчання та адаптації, які рідко відтворюються в класі. Випускники, які відточили ці м'які навички емпірично через такі види спорту, як настільний теніс, є більш адаптивними, стійкими та ефективними в різноманітних професійних ролях. Вони володіють конкретними, переконливими прикладами вирішення проблем під тиском або ефективної командної роботи, щоб викласти їх

на співбесідах, що дає їм значну конкурентну перевагу та робить їх дуже привабливими кандидатами для роботодавців, які все частіше віддають перевагу цим якостям поряд з технічною експертизою.

Настільний теніс сприяє значному покращенню емоційної регуляції та здатності до управління стресом. Емоційно інтелектуальні спортсмени краще здатні регулювати свої емоційні стани відповідно до ситуаційних вимог, що може забезпечити виразну конкурентну перевагу в різних контекстах. Хоча явні дослідження, що безпосередньо пов'язують емоційний інтелект, розвинений завдяки настільному тенісу, з ширшою професійною готовністю або успіхом, є сферою для подальшого вивчення, загальна позитивна кореляція між фізичною активністю, емоційним інтелектом та загальним добробутом добре задокументована. Здатність ефективно керувати власними емоціями, конструктивно реагувати на стрес та підтримувати психологічне благополуччя, все це культивується завдяки спорту, все частіше визнається критично важливою для навігації у складнощах, тиску та міжособистісній динаміці сучасного професійного життя.

Навички, які отримані на заняттях з настільного тенісу дають студентам можливість використовувати свій спортивний досвід що до подолання викликів, реагування на складні ситуації та ефективної роботи в командах. А також надає цінний шлях для знайомства з різноманітними людьми, сприяючи можливостям для налагодження контактів, які можуть бути вирішальними для розвитку кар'єри. Ці багатогранні переваги в сукупності сприяють підвищенню конкурентоспроможності після закінчення навчання, готуючи студентів до успіху та лідерських ролей за межами їхніх академічних занять.

Сукупні фізичні, когнітивні, ментальні та соціальні переваги, отримані від постійних занять настільним тенісом (як детально описано в попередніх розділах), колективно сприяють розвитку більш всебічно розвинутої особистості, формуючи не лише технічну компетентність, а й вирішальний лідерський потенціал та адаптивність, які є першочерговими в швидкозмінних та складних професійних ландшафтах. Сучасні професійні середовища вимагають більше, ніж просто спеціалізованих технічних знань. Вони вимагають людей, які достатньо фізично здорові, щоб витримувати довгі години роботи, когнітивно гнучкі, щоб постійно навчатися та адаптуватися до нової інформації, психічно стійкі, щоб справлятися з невдачами та стресом, та соціально адаптовані, щоб співпрацювати, спілкуватися та потенційно керувати різноманітними командами. Інтегрований розвиток, що сприяє настільному тенісу, вирішує всі ці критичні аспекти одночасно, створюючи більш міцну, універсальну та адаптивну особистість. Майбутні фахівці, які розвинули ці цілісні якості, краще підготовлені до лідерських ролей, здатні орієнтуватися в складній організаційній динаміці, приймати технологічні та галузеві зміни та підтримувати свій добробут під постійним тиском. Це перетворюється на більшу тривалість кар'єри, стійке професійне зростання, підвищення інноваційності та більш позитивний та продуктивний вплив на їхні відповідні галузі та суспільство в цілому [6].

З огляду на значні та багатогранні переваги, які настільний теніс пропонує для цілісного розвитку студентів та їхньої професійної готовності, закладам вищої освіти рекомендується активно впроваджувати та підтримувати цей вид спорту у своїх програмах. Університетам слід активно просувати настільний теніс як прийнятну та невід'ємну частину програм з фізичного виховання, використовуючи його універсальність та адаптивність. Це включає інтеграцію його до навчальних планів та підтримку поза навчальних клубів та внутрішньо університетських змагань. Організація регулярних турнірів забезпечить структуровані можливості для розвитку навичок, соціальної взаємодії та здорової конкуренції. Враховуючи тривожний стан фізичного здоров'я студентів університетів, коли значний відсоток не відповідає стандартам фізичного здоров'я, доступні та захоплюючі види спорту, такі як настільний теніс, є життєво важливими втручаннями у сфері громадського здоров'я, які можуть безпосередньо вирішити ці проблеми.

Необхідно використовувати універсальну доступність настільного тенісу, забезпечуючи легку доступність, належне обслуговування та привітність об'єктів для студентів будь-якого віку, рівня фізичної підготовки та різноманітного походження. Це включає створення програм, які задовольняють потреби як початківців, так і досвідчених гравців, а також активне залучення студентів з різних культурних груп.

Джерела.

1. Dr. Kalpesh Vidja, Dr. Shital D, Dr. Mahesh B, Dr. Priti B, Dr.Jatin C, Dr.Hitesh J Long Term Playing of Table Tennis Improve the Visual Reaction Time - World wide journals Volume: I, Issue: VI, November – 2012
2. Move for mental health: The benefits of table tennis this Mental Health Awareness Week May 13, 2024 | Julie Snowdon
3. Zeran Zhang The Impact of Table Tennis on the Physical and Mental Development of Adolescents. International Journal of Social Science and Education Research Volume 7 Issue 8, 2024
4. Anton Visser, D Büchel, T Lehmann, J Baumeister Continuous table tennis is associated with processing in frontal brain areas: an EEG approach – PubMed Central Exp Brain Res. 2022 Apr 25;240(6):1899-1909. doi: 10.1007/s00221-022-06366-y
5. Benefits of Table Tennis for Brain Health Maintenance and Prevention of Dementia by Takao Yamasaki *Encyclopedia* 2022, 2(3), 1577-1589; <https://doi.org/10.3390/encyclopedia2030107>
6. Hasna Siti Nurfairuz ,Toto Subroto , Agus Gumilar The Contribution of Emotional Intelligence to The Training Motivation of 12 – 14 Years Old Adolescent Table Tennis Athletes in PTM Bandung District Vol. 5 No. 1 (2025): Jurnal Moderasi Olahraga (In Progress) DOI: <https://doi.org/10.53863/mor.v5i1.1503>

DOI: 10.61718/mon202507.01

**Шевченко Інна Юрївна**

Доктор економічних наук, професор  
ORCID: 0000-0003-0758-9244

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

**Тодорова Аліна Сергіївна**

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

### **1.8. Практичні аспекти реалізації стейкхолдерського підходу до модернізації мережі закладів вищої освіти**

*Апробовано розроблений авторами стейкхолдерський підхід до модернізації мережі закладів вищої освіти на прикладі мережі університетів, інститутів, академій м. Харків. Здійснено рейтингування закладів вищої освіти м. Харків за критеріями «визнання експертами академічної спільноти», «визнання абітурієнтами» та «визнання роботодавцями». За результатами сукупної бальної оцінки здійснено розподілення закладів вищої освіти м. Харків за групами «дуже слабкі», «слабкі», «середні», «сильні» та «дуже сильні». Ключові слова: стейкхолдерський підхід, заклад вищої освіти, модернізація.*

**Актуальність.** Демографічна та соціально-економічна кризи, окупація частини територій, бойові дії й евакуація громадян до країн Європейського Союзу у сукупності призвели до зменшення чисельності населення України, в т.ч. абітурієнтів і студентів вітчизняних закладів вищої освіти. Такий стан справ закономірно актуалізував питання щодо необхідності модернізації наявної мережі закладів вищої освіти в Україні. У 2023 році Міністерство освіти і науки України оголосило курс на масштабну модернізацію мережі закладів вищої освіти [1], якого дотримується, щорічно реорганізуючи до 10 закладів вищої освіти. Даний процес викликає суспільний резонанс у зв'язку з нерозумінням академічною спільнотою підґрунтя обрання тих чи інших закладів вищої освіти для реорганізації. Навіть попри те, що Комітет Верховної Ради України з питань освіти, науки та інновацій ще 30 вересня 2024 року доручив Міністерству освіти і науки України протягом місяця підготувати і надати План реорганізації закладів вищої освіти на 2025 рік [2], досі не оприлюднено ні такого плану, ні критеріїв відбору університетів, інститутів, академій до модернізованої мережі закладів вищої освіти України. У таких умовах зростає актуальність наукових розробок у напрямку вироблення новітніх підходів до модернізації мережі закладів вищої освіти в Україні.

**Огляд джерел.** Оцінюванню діяльності закладів вищої освіти (в т.ч. їх конкурентоспроможності) присвячені наукові праці багатьох вчених. Так А. Бідюк [3], О. Кулініч, Н. Федоренко [4], В. Василенко [5], С. Квітка, Г. Старушенко [6], О. Рибицька, М. Бублик, А. Карп'як [7], В. Цема [8] вважають, що конкурентна позиція закладу вищої освіти наглядно ілюструється займаним місцем у міжнародних і національних рейтингах, як-от Academic Ranking of World Universities, QS World University Rankings, Times Higher Education Rankings, Webometrics, Scopus, «Топ 200 Україна», «Компас» та ін.

Тоді як, до прикладу, Л. Петренко, В. Семко та Д. Юшкова [9] притримуються думки, що конкурентоспроможність закладу вищої освіти визначається абітурієнтами та роботодавцями.

Автори в попередніх дослідженнях [10-11] об'єднали вище зазначені підходи до оцінювання діяльності закладів вищої освіти у вигляді так званого «стейкхолдерського підходу», який передбачає надання сукупної бальної оцінки закладам вищої освіти за критеріями «визнання експертами академічної спільноти», «визнання абітурієнтами» та «визнання роботодавцями». При цьому на підставі сукупної бальної оцінки здійснюється розподілення університетів, інститутів, академій за групами «дуже слабкі», «слабкі», «середні», «сильні» та «дуже сильні» (рис. 1).