

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Заняття оздоровчою фізичною культурою є не тільки засобом зміцнення стану здоров'я, але й можуть бути причиною різних травм опорно-рухового апарату. Основна причина травматизації опорно-рухового апарату у студентів, які займаються настільним тенісом – це недостатня розминка м'язів й зв'язок перед грою. Занадто швидке збільшення тренувальних навантажень є надмірним для тренуваних м'язів, зв'язок і суглобів. У статті обговорюються причини травматизму у студентів закладів освіти під час занять настільним тенісом.

Ключові слова: заняття, зв'язки, м'язи, настільний теніс, розминка, техніка безпеки, травматизм, фізичне виховання, студенти, заклади освіти.

Abstract

Health physical education is not only a means of improving health, but can also be the cause of various injuries of the musculoskeletal system. The main reason for traumatization of the musculoskeletal system in students who play table tennis is insufficient warming up of muscles and ligaments before the game. Too fast an increase in training loads is excessive for the trained muscles, ligaments and joints. The article discusses the causes of injuries among students of higher education institutions during table tennis classes.

Keywords: classes, ligaments, muscles, table tennis, warm-up, safety techniques, injuries, physical education, students, education institutions.

Вступ

Знизити ймовірність травматизації при проведенні занять з настільного тенісу можна за допомогою фізичної підготовки, розминки й дотриманням мір техніки безпеки при проведенні занять. Фізична підготовка гравця в настільний теніс спрямована на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей організму, які створюють сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки. У свою чергу, фізична підготовка підрозділяється на загальну й спеціальну, при цьому, загальна фізична підготовка припускає різносторонній розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, а спеціальна фізична підготовка характеризується рівнем розвитку фізичних здатностей, можливостей органів і функціональних систем, які безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту. Розминка представляє собою короткий відрізок часу (10-15 хвилин), впродовж якого організм підготовлюється до фізичних навантажень. Відмова від виконання розминки веде до травм, тому що до виконання вправ не готові м'язи, зв'язковий апарат і нервова система. При добре виконаній розминці розігріті м'язи можуть безпечно розтягуватися з більшою амплітудою рухів, ніж холодні. Спортсмен стає більш гнучким і може мінімізувати ушкодження, які можуть відбутися випадково. Гнучке тіло швидше реагує й амортизує незручні положення, які не виключені під час гри. Розминка підготовляє організм до активної гри, тренуванню й допомагає запобігти травмам.

Технікою безпеки при проведенні занять з настільного тенісу можна назвати таку систему заходів, що забезпечує безпечні умови проведення занять. Правила з техніки безпеки містять обов'язкові вимоги, якими повинно задовольняти приміщення, у якому проводиться заняття, всі види інвентарю й методика проведення заняття.

Результати дослідження

Підвищення розумових навантажень у вузі, внаслідок науково-технічного процесу й соціально-економічних перетворень обмежують рухову активність і зменшують обсяг фізичного навантаження в режимі дня студентів. В умовах гіподинамії затримується розвиток основних фізичних якостей студентів, одночасно виявляється неадекватність реакцій серцево-судинної системи, зниження функціональних можливостей дихальної системи. Одним з доступних й ефективних видів рухової активності є спортивні ігри. Спортивні ігри є потужним засобом комплексного впливу на організм, висока емоційна насиченість занять спричиняє їх високий мотиваційний рівень і практичну значимість для оздоровлення студентів. Заняття настільним тенісом зміцнюють серцево-судинну й дихальну систему, посилюють обмін речовин і розвивають опорно-руховий апарат. Настільний теніс відрізняється швидкими різноманітними діями гравців, обстановка, у якій розгортаються ці дії, постійно змінюється. Фізична підготовленість студента тісно пов'язана з його спортивною спеціалізацією. Загальна фізична підготовка є основою розвитку фізичних якостей, здібностей і підвищення працездатності організму студента. Використовування засобів загальної фізичної підготовки, в поєднанні з вправами спеціальної спрямованості, є так званим «фундаментом» для досягнення результатів.

Характеристика засобів, які рекомендуються для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості і розвитку рухових якостей гравця в настільному тенісі, включає: вправи без предметів (вправи для м'язів шиї, рук та плечового поясу; вправи для розвитку м'язів тулубу; вправи для розвитку м'язів ніг; вправи для рук, тулубу і ніг); вправи з предметами; вправи зі скакалкою; вправи з тенісним м'ячем.

Засоби для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки включають: вправи для розвитку гнучкості; вправи для розвитку витривалості; вправи для розвитку сили; вправи для розвитку швидкості; вправи для розвитку швидкості реакції (реакція на несподівану зміну напрямку, реакція на несподівану зміну довжини польоту м'яча, реакція на несподівану зміну характеру обертання м'яча); вправи для розвитку відчуття м'яча; вправи для розвитку швидкості переміщення.

Позитивний вплив розминки перед заняттям включає:

- підвищення збудженості нервових центрів, що створює умови для оптимальної регуляції функцій організму під час виконання вправ;
- посилення діяльності серцево-судинної й дихальної системи, що дозволяє підсилити постачання працюючих м'язів киснем й звести до мінімуму ризик виникнення кисневого дефіциту;
- надання позитивного впливу на терморегуляцію, запобігаючи надмірному перегріванню тіла під час тренування;
- підвищення температури тіла і, особливо, температури працюючих м'язів, що збільшує максимальну швидкість скорочення м'язів й покращує обмін речовин у м'язах, запобігаючи їхньому надмірному стомленню.

При невиконанні розминки можливе виникнення наступних ситуацій:

- одержання травм опорно-рухового апарату (вивихи, розриви, розтягання м'язів);
- більш швидке стомлення (м'язи й серцево судинна система не можуть адекватно включитися в інтенсивну роботу – відбувається збільшення продуктів розпаду);
- зменшення інтенсивності роботи, що виконується – призводить до менш ефективного тренування.

Частоту, обсяг й інтенсивність тренувань варто регулювати таким чином, щоб у дні відпочинку не виникало ніяких порушень функцій опорно-рухового апарату. У випадку появи болючих відчуттів у м'язах або суглобах необхідно негайно зменшити тренувальне навантаження.

Одяг для занять настільним тенісом повинен бути зручним, не стискати рухів, цим вимогам найкраще відповідає одяг з бавовняної тканини. Спортивне взуття повинно бути легким, міцним, зручним, еластичним, відповідати розміру ноги й добре захищати стопу від ушкоджень. Не можна користуватися тісним взуттям, тому що при цьому порушується кровообіг, відбувається деформація стопи, утворюються потертості й мозолі.

Інвентар для проведення заняття з настільного тенісу також має потребу в перевірці до проведення заняття відповідності вимогам, у випадку яких-небудь недоліків інвентарю, його необхідно замінити. Особливу увагу необхідно звернути на вимоги до ракеток і столів для настільного тенісу.

Підсумовуючи вищевозглянуте можемо відзначити наступні пункти з техніки безпеки при проведенні занять з настільного тенісу:

I Загальні вимоги техніки безпеки.

До занять з настільного тенісу допускаються студенти, що пройшли медичний огляд й інструктаж з техніки безпеки.

1. Небезпека виникнення травм:

- при падінні;
- при знаходженні в зоні удару;
- при наявності зайвих предметів поблизу столу;
- при ракетках, які мають недоліки;
- при грі на слабо укріпленому столі.

2. В місці проведення заняття необхідна наявність медпункту для надання першої допомоги потерпілому.

3. Гравці повинні бути в спортивній формі, що передбачена правилами гри.

4. Заняття повинні проходити на сухій підлозі.

II Вимоги безпеки перед початком занять.

1. Надягти спортивну форму й взуття з неслизькою підшоною.

2. Ретельно перевірити відсутність сторонніх предметів поблизу стола.

3. Провести розминку.

4. Уважно прослухати інструктаж з техніки безпеки при грі в настільний теніс.

III Вимоги безпеки під час занять.

1. Під час занять поблизу ігрових столів не повинно бути сторонніх осіб.

2. При виконанні стрибків, зіткнень і падінь гравець повинен вміти застосовувати прийоми самостраховки.

3. Дотримуватись ігрової дисципліни.

4. Не вести гру вологими руками.

IV Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях.

1. При поганому самопочутті припинити заняття й доповісти про це викладачу.

2. При отриманні травми негайно повідомити про те, що трапилося, викладачу.

3. Студенти повинні знати про профілактику спортивних травм і вміти надавати першу допомогу.

V Вимоги безпеки по закінченні занять.

1. Прибрати спортивний інвентар в місце його зберігання.

2. Зняти спортивну форму й спортивне взуття.

3. Прийняти душ або ретельно вимити лице й руки з милом.

4. Про всі недоліки, що помічені під час заняття, повідомити викладачу.

Аналіз наявних програм з настільного тенісу в закладах вищої освіти дав змогу встановити, що

вбільшості програмних документів навчальний матеріал розрахований на послідовний поступовий розширення теоретичних занять і практичних умінь та навичок. Заняття в секціях ґрунтуються на загальній фізичній підготовці студентів, їхніх спортивно-технічних показників і технічній підготовленості.

Висновки

Хоча й вважається, що настільний теніс не травматичний вид спорту, у тенісистів є свої «професійні» хвороби. Дуже поширене запалення суглобів кисті ігрової руки, друге «хворе місце» тенісистів – коліна, третя проблема – хронічні розтягання й запалення зв'язок. Часто страждає спина й попереки через різні обертання й різкі рухи, рекомендується використання профілактичних гелів після гри, які знімають набряклість і біль. До гри можна застосовувати розігрівуючі креми, вони підготовлюють організм до навантаження, знижують ризик травми, знімають симптоми. Однак, ніякі мазі не замінять повноцінну розминку й гарну фізичну підготовку, а після тренування обов'язково треба робити вправи на розтяжку. Багато хто відразу після заняття залишає зал, але виконання вправ для відновлення є важливою частиною заняття й тренування, що дозволяє уникнути травми. Потрібні подальші розробки дієвих засобів уникнення травматизму на заняттях з настільного тенісу студентів ЗВО.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авербах О.А., Санкевич В.А. Вплив занять із настільного тенісу на розвиток фізичних якостей студентів / О.А. Авербах, В.А. Санкевич// Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3 К 2 (71). – С. 7-9.
2. Афанас'єв В. В. Методичні вказівки про проведення навчальних занять з настільного тенісу в ВНЗ / В. В. Афанас'єв. – 2012. – 33 с.
3. Ахметов, Р. Ф., Грибан, Г. П. Навчальна програма з курсу “Основи наукових досліджень” для факультетів фізичного виховання. [Навчальний матеріал] – Житомир, Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2004. – 23 с.
4. Покогило Л., Бенцак Р., Оптимізація рухової активності студентів у процесі занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. / Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. Вип. 19 (Т. 1). – С. 351-356.
5. Полякова А.В., Мицак А.В., Кіреєв О.А. Фізична підготовка тенісистів настільного тенісу. - Методичні рекомендації. Дніпро, 2019. - 29 с.
6. УТТФ - Федерація настільного тенісу України (Facebook) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://it-it.facebook.com/UTTFofficial>
7. Тихонов В. К. Організація та проведення спортивно-орієнтованих занять у спортивних секціях з настільного тенісу для студентів [Електронний ресурс] / В. К. Тихонов, С. В. Тихонова, І. А. Шемчак // Матеріали ЛІІ науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 21-23 червня 2023 р. – Електрон. текст. дані. – 2023. – Режим доступу: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-fmt/all-fmt-2023/paper/view/17102>.
8. Тихонов В.К. Спортивно-індустріальний підхід в настільному тенісі при COVID-19/ Матеріали конференції «ІІ Науково-технічна конференція підрозділів Вінницького національного технічного університету (2021)», Вінниця, 2021. [Електронний ресурс].

Тихонов Володимир Костянтинович – доцент кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: tihonovvk66@gmail.com

Tikhonov Volodymyr – Associate Professor of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsya. E-mail: tihonovvk66@gmail.com

Тихонова Світлана Володимирівна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця E-mail: tixonsv68@gmail.com

Tykhonova Svitlana
Senior Lecturer, Department of Physical Education, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa.
E-mail: tixonsv68@gmail.com

Гульчук Марина Володимирівна – студент групи ЕК-22б, ФМІБ, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця

Hulchuk Maryna – student of group EK-22b, FMIB, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia