

Тихонов В. К.
Тихонова С. В.
Гульчак М. В.

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗВО ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

У дослідженні розкрито практичні аспекти фізичної рекреації науково-педагогічних працівників ЗВО. З'ясовано, що для профілактики хронічних і «професійних» хвороб, а також із метою покращення фізичного й психічного стану цієї категорії населення доречно використовувати систематичні заняття настільним тенісом як видом спорту, що дає одні з найкращих результатів серед різних видів рекреативно-оздоровчої діяльності. При програмуванні занять із настільного тенісу нами враховувались індивідуальні психофізіологічні особливості.

Ключові слова: м'язи; фізична рекреація; педагогічні працівники; ЗВО; настільний теніс; система контролю фізичного стану; працездатність; витривалість

Abstract

The study reveals practical aspects of physical recreation of scientific and pedagogical employees of higher education institutions - men of the second mature period. It was found that for the prevention of chronic and "professional" diseases, as well as for the purpose of improving the physical and mental state of this category of the population, it is appropriate to use systematic table tennis classes as a sport, which gives some of the best results among various types of recreational and health-improving activities. When programming table tennis classes, we took into account the individual psychophysiological characteristics of a person.

Keywords: muscles; physical recreation; pedagogic workers; men of the second mature period; table tennis; physical condition control system; work capacity; endurance

Вступ

Результати довели ефективність профілактико-оздоровчих занять настільним тенісом з огляду позитивного впливу на фізичний стан науково-педагогічних працівників ЗВО.

Зазначимо, що програми профілактико-оздоровчих занять з використанням засобів настільного тенісу довели свою ефективність завдяки покращенню морфофункціональних показників, фізичної та розумової працездатності, підвищенню рівня рухової активності та фізичної підготовленості чоловіків другого зрілого віку. Таким чином, із метою профілактики низки психічних і фізичних захворювань у чоловіків другого зрілого віку – викладачів вищих навчальних закладів, фахівці рекомендують фізичну рекреацію – заняття спортом взагалі й настільним тенісом – зокрема. При цьому потрібно враховувати індивідуальні особливості організму й стежити за рівнем фізичного стану в процесі оздоровчих тренувань, для чого використовують низку методів: методи прогнозування фізичної працездатності й експресметоди та функціональні проби.

Перспективи подальших розвідок полягають у розробці індивідуальних тренувальних програм на основі отриманих експериментальним шляхом даних для прогнозування результату й досягнення максимальної ефективності занять настільним тенісом.

Результати дослідження

У дослідженнях останніх років обґрунтовуються різні засоби і методи оздоровчого тренування для людей другого періоду зрілого віку. Використання засобів загальної фізичної підготовки

досліджували З. Гасанова, М. Сотнікова; атлетичної гімнастики – А. Леонідов, Л. Пахомова; тренажерних засобів – А. Гомес, Ю. Клименко, Т. Фоміченко. Частину досліджень присвячено обґрунтуванню окремих методів і засобів оздоровчого тренування для чоловіків (А. Гомес, Л. Клименко, Є. Приступа, І. Ріпак, Т. Фоміченко).

Для осіб, які займаються розумовою працею, особливе значення має настільний теніс, тому що цей вид спорту дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості, функціональних можливостей, сприяє формуванню стійкості уваги, оперативного мислення, рухової пам'яті і реакції, зниженню найбільш поширених серед викладачів захворювань. Широке розповсюдження настільного тенісу, його доступність і різнобічний вплив на фізичний стан викликає необхідність наукового обґрунтування тренувального процесу, регламентації фізичних навантажень для отримання оздоровчого ефекту, що й обумовило актуальність дослідження. Мета статті полягає в розкритті теоретико-практичних аспектів фізичної рекреації педагогічних працівників ЗВО засобами настільного тенісу.

Фізична рекреація – це організований активний відпочинок з використанням фізичних вправ та інших рухових дій, а також природних сил, що досягається через використання методів, засобів і форм фізичної культури. «Рекреація» по суті означає «відновлення». Фізичну рекреацію можна також характеризувати як комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної і розумової роботи. Основна її мета – збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я, підвищення працездатності, відновлення сил. До рекреативних форм фізичної культури в узагальненому вигляді належать фізкультурно-спортивні розваги, заняття різноманітними фізичними вправами, рухливими іграми, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями, якщо вони забезпечують повноцінний активний відпочинок, сприяють задоволенню потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами.

Фізична рекреація: 1) ґрунтується на оздоровчо-рекреаційній руховій активності; 2) використовує в якості головних засобів засоби фізичної культури, передусім фізичні вправи; 3) здійснюється у спеціально визначений або вільний від професійної діяльності час, переважно в природних умовах, на добровільних і самодіяльних засадах; 4) складається не тільки з фізичних, але й з емоційних та інтелектуальних компонентів; 5) має переважно розважальний характер; 6) здійснює оптимізуючий вплив на організм людини; 7) включає в себе культурно-ціннісні аспекти. Нині, невирішеним залишається питання наукового обґрунтування побудови та програмування оздоровчих занять настільним тенісом для осіб другого зрілого віку з урахуванням фізичного стану та особливостей адаптації до фізичних навантажень для отримання потрібного оздоровчого ефекту, а також проблема контролю їхнього фізичного стану.

Зростання прихильників гри в теніс пов'язане з тим, що він доступний, протягом занять легко дозувати фізичні навантаження залежно від віку, фізичного розвитку й стану здоров'я. Як вказують спеціалісти з настільного тенісу, диференційований підхід – це важлива умова його популярності. Не менш значимим є й те, що за останні роки було суттєво вдосконалено інвентар із настільного тенісу, як наслідок, це сприяє його перетворенню у вид спорту з різноманітною технікою, великою кількістю техніко-тактичних дій, що вимагає від гравців високого рівня загальної фізичної, спеціальної й психологічної підготовки.

Специфіка умов ефективної гри в настільний теніс характеризується високою оцінкою окремої техніко-тактичної дії для успіху в цілому, необхідністю демонстрації стійкого рівня емоційновольових і поведінкових реакцій, активним пошуком неординарних засобів і методів реалізації ініціативи в екстремальній ситуації, умінням спортсмена від початку й до кінця партії перебувати в стані мобілізації, аби обмежити вплив негативних емоційних та психологічних змагальних факторів на результат партії. Постійне спостереження за польотом м'яча сприяє розвитку зору, розширенню поля зору та поліпшенню здатності сприймати навіть незначну інформацію на периферії цього поля, оскільки постійна зміна фокусної відстані між м'ячем та оком тренує очні м'язи – це своєрідна гімнастика для очей. Треба зауважити, що значне навантаження протягом гри відведено рухам кисті. Роль руки в розумовому розвитку людини загальновідома.

Саме тому різноманітні рухи та дії, що виконуються в тенісі, мають великий оздоровчий вплив: сприяють зміцненню нервової системи й рухового апарату, поліпшенню загального обміну речовин, служать засобом активного відпочинку. Заняття тенісом позитивно діють на центральну нервову систему. Швидкість виконання рухів, частота їх зміни та постійне варіювання інтенсивності м'язової діяльності сприяє збільшенню сили рухливості та лабільності нервової системи. Вивчення впливу занять настільним тенісом на організм людини показує, що його можна рекомендувати для різних груп

населення. Особливе значення він має для працівників розумової праці, тому що знімає стрес, психічну втому, сприяє підвищенню працездатності, збагачує інтелект та ерудицію. Важливо зауважити, що в людей зрілого віку інтелектуальних професій заняття настільним тенісом відновлюють недостатню рухову активність і позитивно впливають на організм, але при використанні індивідуального дозування.

Дослідження дозволили визначити рівень фізіологічної напруги оздоровчих занять настільним тенісом. Наприклад, гра протягом 50 хвилин представляє кондиційне тренування в аеробній зоні енергозабезпечення, що доступна для чоловіків зрілого віку. У настільному тенісі переважно виконується робота змінної інтенсивності, в основному швидко-силового характеру. Зростання швидкості тренування й швидкості дій, підвищення інтенсивності ігрової діяльності збільшують навантаження на організм гравця. Тому врахування фізіологічних показників у процесі оздоровчих занять – це один з основних критеріїв нормування навантаження, що дозволяє інтегрально оцінювати їх вплив на організм тих, хто займається. Критеріями позитивних змін в організмі людини під впливом фізичних занять є покращення самопочуття, настрою, нормалізація сну, бадьорість тощо. Оцінка ефективності за об'єктивними показниками здійснюється на основі аналізу антропометричних та функціональних показників, фізичної працездатності, підготовленості, поліпшення/погіршення стану здоров'я. У процесі фізкультурно-оздоровчих занять рекомендується застосовувати різні види контролю – попередній, оперативний, поточний, етапний. Попередній контроль дає можливість оцінити стан здоров'я й готовність індивідуума до занять фізичними вправами. Здійснення попереднього контролю обумовлено необхідністю організації тих, хто займається, за віком, рівнем фізичного стану, мотивацією, інтересами та розробкою програм фізичного виховання відповідно до функціональних можливостей організму. Оперативний контроль забезпечує визначення реакції організму на фізичне навантаження протягом або після занять для корекції фізкультурно-оздоровчих програм.

Поточний контроль передбачає отримання інформації про фізичний стан після серії занять, визначення ефективності мікро циклу. На підставі порівняння результатів повторних досліджень із первинними даними роблять висновки про спрямованість адаптаційних змін у функціональних системах та діяльності організму під впливом фізичних навантажень й ефективності програми занять. Етапний контроль дає можливість оцінити кумулятивні зміни в організмі людини, довгострокові зрушення в рівні тренуваності й фізичної підготовленості. Для оцінки фізичного стану осіб другого зрілого віку найбільш поширеними методами контролю є антропометричні показники, виявлення яких дає можливість порівняти їх із контрольними величинами.

Індивідуалізація навантажень під час занять настільним тенісом передбачає врахування рівня фізичного стану. Фізичний стан нетренованих людей найчастіше пов'язують із рівнем розвитку максимальних аеробних можливостей, оскільки саме витривалість забезпечує різнобічну адаптацію організму до дій несприятливих факторів зовнішнього середовища. Встановлено взаємозв'язок між рівнем фізичного стану й показниками захворювань: чим вище рівень фізичного стану, тим нижче показники захворюваності. Тренеру важливо отримувати своєчасну інформацію про рівень фізичного стану людини в процесі оздоровчих тренувань для оцінки рівня здоров'я, готовності до виконання фізичних навантажень, ступеня відхилення функціональних показників від належних величин, визначення параметрів фізичних навантажень, розробки індивідуальних тренувальних програм.

Висновки

Результати довели ефективність профілактико-оздоровчих занять настільним тенісом з огляду позитивного впливу на фізичний стан науково-педагогічних працівників ЗВО.

Зазначимо, що програми профілактико-оздоровчих занять з використанням засобів настільного тенісу довели свою ефективність завдяки покращенню морфофункціональних показників, фізичної та розумової працездатності, підвищенню рівня рухової активності та фізичної підготовленості чоловіків другого зрілого віку. Таким чином, із метою профілактики низки психічних і фізичних захворювань у чоловіків другого зрілого віку – викладачів вищих навчальних закладів, фахівці рекомендують фізичну рекреацію – заняття спортом взагалі й настільним тенісом – зокрема. При цьому потрібно враховувати індивідуальні особливості організму й стежити за рівнем фізичного стану в процесі оздоровчих тренувань, для чого використовують низку методів: методи прогнозування фізичної працездатності й експрес-методи та функціональні проби.

Перспективи подальших розвідок полягають у розробці індивідуальних тренувальних програм на основі отриманих експериментальним шляхом даних для прогнозування результату й досягнення максимальної ефективності занять настільним тенісом.

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-воНПУ 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. 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. Покотило 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 з настільного тенісу. - Методичні рекомендації. Дніпро, 2019. - 29 с.
6. UTTF - Федерація настільного тенісу України (Facebook) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://it-it.facebook.com/UTTFofficial>
7. Тихонов В. К. Організація та проведення спортивно-орієнтовних 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 «L 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

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

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

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

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

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