

УДК 796/799

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В УРОВНЕ ЗДОРОВЬЯ

Емельянцев Р.А., студент гр. СПб-241, I курс
Скворцова М.Ю., к.п.н., доцент, доцент
Агапов В.Г., старший преподаватель
Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачева
г. Кемерово

Проблема сохранения и повышения уровня здоровья молодого поколения является важнейшей социально-культурной проблемой современной российской действительности, которая характеризуется неуклонным ростом темпа жизни, огромным потоком поступающей и исходящей информации, серьезной психофизической нагрузкой на организм человека в процессе жизнедеятельности. Гармоничность физического, психического и социального здоровья выступает одним из важнейших факторных условий личной и общественной жизни, создания глубоко гуманистической общественной и личной культуры, рационального отношения человека к окружающей среде, формирования социальной политики государства в области сохранения и укрепления здоровья, увеличение нацеленности общества на культивирование здоровья как высшей ценности [2].

Для обучающейся молодежи современные социально-экономические условия характеризуются серьезными изменениями в системе высшего образования, включающими использование разнообразных направлений подготовки, новых специальностей, новых учебных программ, спецкурсов, новых, нестандартных видов обучения, расширения диапазона образовательных и научно-технических услуг. Все это ведет к усилению активности деятельности и проблеме адаптации личности, требует высокого уровня мобилизации всех внутренних систем, обеспечивающих жизнедеятельность организма, и многим другим факторам, которые отражаются на состоянии здоровья студенческой молодежи [6].

В результате медицинского осмотра студентов первого курса Кузбасского государственного технического университета им. Т.Ф. Горбачева было выявлено, что 554 человека имеют основную группу здоровья, 36 – подготовительную, и 70 будущих специалистов технической отрасли отнесены к специальной медицинской группе и не допущены к учебным занятиям физической культурой и спортом по обычной программе для данной дисциплине. Следовательно, можно сделать вывод, что примерно пятая часть студентов имеет отклонения в состоянии здоровья, что несомненно, будет препятство-

вать будущей эффективной профессиональной деятельности выпускников технического вуза.

С целью поиска оптимальных средств физической культуры и спорта, способствующих повышению деятельности основных функциональных систем организма студентов подготовительной и специальной группы здоровья нами было проведено научное исследование.

Задачи исследования:

1. Определить уровень здоровья студентов первого курса с выявлением наиболее распространенных видов заболеваний и функциональных систем, подверженных негативным воздействиям внешней среды.

2. Выявить наиболее эффективные средства физической культуры и спорта для повышения уровня здоровья будущих специалистов и разработать методику воздействия данных средств на организм студентов подготовительной и специальной группы.

Для решения первой задачи нашего исследования были проанализированы данные по группам здоровья и видам заболеваний среди студентов Кузбасского государственного технического университета имени Т.Ф. Горбачева. В ходе изучения материалов, выяснилось, что большая часть студентов, получивших подготовительную и специальную медицинскую группу здоровья, имеют нарушения органов зрения 46 % (49 студентов), на втором месте нарушения опорно-двигательного аппарата – 34% (36 студента), на третьем месте отклонения от нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы – 14 % (15 студентов). Незначительный процент выявлен в нарушениях нервной системы– 4,5% (4 студента) и другие отклонения всего– 1,5%.

Следовательно, необходимо найти такие средства физической культуры и спорта, которые оказывали значительное влияние на деятельность органов зрения, опорно-двигательный аппарата, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Таким эффективным и доступным средством могут стать занятия настольным теннисом,

Игровая деятельность теннисистов характеризуется быстротой реакции на движущийся предмет, на изменение положения тела партнёра, скоростными и замедленными перемещениями. А также способностью выполнять различные игровые приемы, быстро анализировать сложившуюся ситуацию и принимать самые рациональные решения на конкретное игровое действие. Занятия настольным теннисом оказывают огромное влияние на уровень физического развития, а также на формирование психофизических качеств игрока. Данные занятия совершенствуют не только координацию движений, гибкость основных мышечных групп, быстроту одиночного действия, скорость реакции, но и внимание, мышление, эмоциональную устойчивость [3].

Занятия настольным теннисом способствуют укреплению двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, положительно влияют на развитие зрительного, вестибулярного и других анализаторов. Тактические взаимодействия способствуют развитию взаимопонимания, формируют уважение к сопернику [5].

Отличительной особенностью занятий настольным теннисом является существенное повышение уровня функционирования сенсорных систем, в первую очередь зрительной системы, поскольку в данном виде спорта крайне важна реакция на зрительный раздражитель. Перевод взгляда во время игровой деятельности с близко расположенного объекта на дальний (при перемещении мяча) усиливает аккомодационную способность хрусталика и обеспечивает тренировку мышц зрительной системы занимающихся [4].

Регулярная двигательная активность небольшой или средней интенсивности укрепляет цилиарную мышцу глаза, которая обеспечивает способность фокусировать и обеспечивать четкое видение предметов на разных расстояниях. Также занятия настольным теннисом улучшает кровоснабжение зрительных органов, насыщая глаза кислородом и необходимыми питательными веществами. Физические движения (перемещения, атакующие и защитные удары по мячу, выполнение подач мяча и приемы подач соперника) способствуют уменьшению внутриглазного давления, что очень важно, как в комплексном лечении зрительного аппарата, а также в профилактике глаукомы и ряда других офтальмологических заболеваний [1, 4].

Умеренная и одновременно достаточно продолжительная физическая нагрузка, свойственная настольному теннису, благотворно воздействует на функционирование всех жизненных органов человека, оказывает оздоровительное влияние на организм занимающихся путем укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также усиления обмена веществ. Занятия настольным теннисом проходят в спортивных залах, оборудованных специальным инвентарем (столами для настольного тенниса, игровыми тренажерами) и имеющих систему отопления и кондиционирования согласно требованиям норм техники безопасности. Следовательно, данные занятия не могут быть противопоказаны студентам, имеющим такие заболевания дыхательной системы, как астма, хронические бронхиты, риниты, фарингиты и т.д. В тоже время, как и любой вид аэробной нагрузки занятия настольным теннисом осуществляют изменения в деятельности дыхательной системы, увеличивают показатели частоты и глубины дыхания, способствуют расширению кровеносных сосудов легких и дыхательных путей, повышают уровень силы дыхательных мышц, увеличение объема максимального вдоха и выдоха.

Необходимо отметить, что в процессе занятий настольным теннисом совершенствуется деятельность опорно-двигательной аппарата. Большое количество повторений игровых нападающих действий (накат, топ-спин справа и слева), если только за время одной партии игрок выполняет 15–20 подач, от 60 до 150 ударов, 15–20 раз ходит и наклоняется за мячом, то в процессе тренировки эти показатели увеличиваются во много раз. В результате увеличивается силовая выносливость мышц рук, спины, груди, укрепляется позвоночник, ликвидируется в нем нежелательные искривления, что способствует расширению грудной клетки и выработке хорошей осанки.

Во время игры в настольный теннис занимающиеся находятся и перемещаются в определенной игровой стойке с согнутыми в коленях ногами на

высокой стопе. Необходимо выполнять правильные, четкие перемещения к каждому мячу, что несомненно, укрепляет мышцы ног, повышается эластичность связок и мышечных сухожилий, увеличивается гибкость суставов.

Таким образом, можно сделать вывод, что настольный теннис оказывают разностороннее влияние на организм занимающегося, помимо воздействия на развитие основных физических качеств и повышение уровня физической подготовленности, совершенствуется способность к принятию быстрых решений и быстрому, адекватному и технически правильному использованию тактических задач. Среди большого количество изученных технических приемов и навыков теннисисты должны найти наилучшие решения, согласовать их и использовать в игре. В современных условиях профессиональной деятельности специалистов технической области значительно увеличился объем деятельности, которая осуществляется в неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления изобретательности, скорости реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Занятия настольным теннисом будут способствовать более эффективной подготовке специалистов как в двигательном, так и в психофизическом аспекте, в том числе для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Список литературы:

1. Абушинов С. Б. Влияние регулярных занятий настольным теннисом на физические показатели студентов/С.Б. Абушинов, М.Н. Акмамедов, Р.А. Гочмырадов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – №6-1. – С. 194-198.
2. Букин, В. П. Здоровье в системе жизненных ценностей молодежи: региональный аспект // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Гуманитарные науки. – 2018. – №4. – С. 163-170.
3. Кобылянский, Д.М. Методика проведения тренировочного процесса в настольном теннисе: учебное пособие /Д.М. Кобылянский; Кузбас. гос. техн. ун-т. – Кемерово, 2016. – 191 с.
4. Кремнева В. Н., Солодовник Е. М. Влияние занятий физической культурой на уровень зрения студентов университета // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. №7-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-na-uroven-zreniya-studentov-universiteta> (дата обращения: 26.02.2025).
5. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым/пер. с англ. Белоозеров О. – М.: ВистаСпорт, 2005. 272 с.:ил.
6. Скворцова, М.Ю. Организация процесса физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья/М.Ю. Скворцова, М.Д. Кунгурцева, Н.А. Сидорова // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 8. – С.144-148.