УДК 378:796.386

Голубева О.Т., старший викладач,
Василів О.В., старший викладач,
Сопіла Ю.М., асистент,
Приставський Т.Г., старший викладач ©
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С.З.Гжицького

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС – ЯК ОДИН ІЗ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ВНЗ.

У статті розкривається значення рухової активності для зміцнення здоров'я, а також її місце у здоровому способі життя студентів вищих навчальних закладів.

Існуюча в Україні система фізичного виховання, яка покликана вирішувати головну проблему – здоров'я нації, перебуває у кризовому стані і не може задовільнити потреби населення. Критична ситуація, що склалася зі станом здоров'я населення, стосується і студентів. Це зумовлено посиленням негативних впливів екологічних, економічних, соціальних та інших чинників. Основною причиною такого стану є те, що у студентів не сформовано внутрішньої потреби у збереженні та зміцненні здоров'я, потреби у веденні здорового способу життя.

Ключові слова: *рухова активність, ігрова спритність, настільний теніс, реакція, концентрація, здоровий спосіб життя, спеціальна витривалість, рух, моторика.*

Вступ. Сучасному студентові весь час необхідно переборювати такі негативні явища як нервово-психологічну нездорову екологічну обстановку. Тому до здоров'я людей, особливо студентської молоді, пред'являються великі вимоги. Студентська молодь – це особливо соціальна група, об'єднана специфічними умовами навчання, праці і життя. У більшості студентів вузів України внаслідок порушення режиму праці і відпочинку, зловживання алкоголю, нікотину, наркотичних речовин на фоні обмеження рухової активності спостерігається незадовільний рівень здоров'я. Основні чинники, що сприяють погіршенню здоров'я студентів, є такі: зниження можливості природного фізичного розвитку, дефіцит рухової активності, слабка ефективність традиційних організацій, методів проти поширення тютюнової, алкогольної та наркотичної залежності. «Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність» (Арістотель). Серед основних чинників, що сприяють підвищенню здоров'я студентів, є такі: збільшення можливості природного фізичного розвитку, рухової активності, покращення ефективності і методики з фізичного виховання і пропаганда здорового способу життя.

© Голубева О.Т., Василів О.В., Сопіла Ю.М., Приставський Т.Г., 2013

Матеріал і методи. Численні дослідження показують, що здоров'я і фізична підготовленість людини перебуває в прямій залежності від обсягу рухової активності та здорового способу життя. Здоровий спосіб життя сучасних студентів повинен включати відповідне харчування, психопрофілактику, фітопрофілактику, заняття фізичними вправами, різні оздоровчі системи, відмову від шкідливих звичок. Прийнято вважати, що основною складовою здорового способу життя студента є рухова активність.

Рухова активність – це складний комплекс поведінки людини, який залежить від біологічних, соціально-економічних та культурних чинників і залежить від роду занять: індивідуальних, психологічних, фізичних і функціональних особливостей людини, а також кількості вільного часу і характеру його використання.

Рух – природна потреба організму людини. Надлишок або обмеження руху – причина багатьох захворювань. Будь-який лікар підтвердить, що основа здорового способу життя – це рух і здоров'я нервової системи.

За сучасних умов оптимальна рухова активність, заняття фізичними вправами і спортом відіграють винятково важливу роль у зміцненні здоров'я людини. Систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового та гігієнічного режиму є найефективнішими засобами попередження багатьох захворювань та підтримання нормального рівня працездатності організму.

Результати досліджень. У вищих навчальних закладах навчальною програмою передбачається настільний теніс, як один із основних ігрових видів рухової активності. Настільний теніс приваблює тим, що є грою, яка приносить радість руху, здоров'я. Володіючи привабливістю гри, він має ту перевагу, що зміцнює м'язи, стабілізує кров'яний тиск, нормалізує діяльність кровообігу та інших життєво важливих систем людського організму. Ця гра рекомендується навіть людям, які мають порушення в дихальній системі, пошкодження в рухово-опорному апараті. Різноманітність рухових навичок і дій, різних за координаційної структури та інтенсивності, сприяє розвитку швидкості, спритності, загальної та спеціальної витривалості, а також координації рухів. У процесі ігрової діяльності гравці отримують досить значну і, в той же час, посильне фізичне навантаження. Гравці опановують нові елементи техніки і тактики гри, знайомлячись з основними правилами гри, історією її розвитку. Основна мета занять настільним тенісом полягає у формуванні у студентів стійкого інтересу до цього виду спорту, досягненню високого рівня розвитку спеціальної та загальної фізичної підготовленості, забезпеченню досягнення рухової активності при оздоровчій спрямованості занять.

Настільний теніс – це прекрасна гімнастика для очей. Цей вид спорту корисний короткозорим, далекозорим і тим, хто нещодавно переніс операцію на очах. Під час гри очі безперервно фокусуються на м'ячі, що є корисною вправою для зміцнення зорового м'яза.

Настільний теніс розвиває **дрібну моторику**, тренує м'язи рук і кисті, а також сприяє розвитку рухових здібностей і **ігрової спритності.** На мові

вчених, **спритність** – це високо розвинуте м'язове відчуття і пластичність кіркових нервових процесів, що сприяє покращенню того і іншого, привчаючи мозок швидше керувати своїм тілом. Точні рухи допоможуть не тільки перемагати за настільним столом, але й прискорити швидкість написання лекцій.

Важко вигадати спорт, краще розвиваючий **реакцію і концентрацію** уваги (боксери використовують гру у настільний теніс у своєму тренувальному процесі щоб швидше реагувати на дії суперника на рингу). Також після боксерської ударної техніки ця гра навчає більш тонкій роботі руки.

Поза гравця (ноги у напівзігнутому положенні) відмінно зміцнює м'язи нижніх кінцівок і сприяє розвитку **витривалості**, що є немало важливим під час змагань, коли мало тренований спортсмен до кінця гри втомлюється, що відображається на якості гри. В такому випадку погіршується точність ударів, концентрація уваги, швидкість пересування гравця. Для розвитку витривалості рекомендується застосовувати комплекс різноманітних спеціальних вправ, що сприяють розвитку сили, спритності і швидкості.

Протягом тривалого часу виконувати будь-які спеціальні вправи для розвитку витривалості недоцільно. Розвивати витривалість рекомендується за допомогою найрізноманітніших вправ, максимально наближених до ігрової обстановки.

Настільний теніс розвиває **швидкісну реакцію** гравця на дію суперника, а також швидкість переміщення біля настільного стола. Для розвитку швидкості значне місце відводиться вправам, у яких поєднується швидкий розбіг з послідовними стрибками в різних напрямках з швидким прискоренням з місця і зупинками. Можна використовувати стрибки з місця в різних напрямках, біг і стрибки спиною вперед тощо.

Необхідні фізичні якості рекомендується розвивати, починаючи з гнучкості, яка є важливою умовою для вдосконалення інших специфічних якостей тенісіста. Під гнучкістю розуміють морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухомості його ланок. Іншими словами, гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. При грі в теніс сильно розвинута суглобна рухливість кисті, передпліччя, плеча та нижніх кінцівок (випади, підрізка, подача, накат).

Засобів для розвитку максимальної амплітуди рухів тіла, тобто гнучкості, дуже багато; серед них – вправи на розтягування із різних вихідних положень з застосуванням додаткових засобів (приладів, обтяжень, за допомогою партнера тощо).

Висновки. За допомогою виховання фізичних якостей здійснюється підвищення фізичної підготовки студентів. Це сприяє зміцненню здоров'я і формуванню тілобудови. Фізичні якості, що розвиваються за допомогою фізичних вправ та спортивних тренувань, мають властивість позитивного переносу, тобто їх вищий розвиток переноситься на всі види діяльності людини на виробництві, в побуті і проявляється в підвищенні ефективності розумової та фізичної праці.

Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів.

Враховуючи вище наведене, існує необхідність глибокого наукового вивчення проблеми оптимізації рухової активності як чинника зміцнення здоров'я студентів вищих навчальних закладів.

Література

1. В.Ю.Марусин. Настільний теніс для всіх. Київ «Здоров'я» 1991.

2. Лідія Тимошенко. Методичні рекомендації «Методика розвитку фізичних якостей за допомогою колового тренування». Міністерство освіти України. Львів, 1998.

3. Рудченко М.М. Оздоровче значення рухової активності студентів та учнів шкіл //Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді / Матеріали регіональної науково-практичної конференції – Львів, 2001.