

рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов: учебное пособие. Москва 2-е изд. испр и доп., Спорт. 2015 80 с.

8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2003. 272 с.

9. Шиян О.І., Сороколит Н.С., Турчик І.Х. Здорова школа: рухова активність. Львів: Кольорове небо, 2013. 84 с.

References

1. Boloban V.N. (1988). Sportyvnaya akrobatyka. K.: Vyshcha shk. Hlavnoe yzd-vo. 168.
2. Vaskov Yu.V. (2011). Teoriya i metodolohiya dydaktychnykh osnov fizychnoho vykhovannya v zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladakh: monohrafiya. Kharkiv: «Ranok». 392.
3. Vylchkovskyy É. S. (1983). Razvytye dvyhatel'noy funktsyy u detey. Kyev : Zdorovya. 205.
4. Korkyn V. P. (1962). Akrobatyka dlya shkol'nykov. Moskva: FyS. 198.
5. Talybova K.N. (2018). Osoblyvosti sportyvnoyi akrobatyky yak vydu sportu. *Materialy V Vseukrayins'koyi student-s'koyi naukovoii Internet-konferentsiyi (v ramkakh XVIII Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi. Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya: stan, problemy ta perspektyvy.* Kharkiv. (14 hrudnya 2018). Kharkiv: KHDAFK. 83-85.
6. Krutsevych T.Yu. (Ed.). (2008). Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya: Pidruchnyk dlya stud. vuziv fiz. vykhov. i sportu: V 2 t. T. 1. Zahal'ni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannya. Kyiv: Olimpiyska literatura. 391.
7. Terehyn V.S., Myedvyedyeva O.N., Kryuchek E.S., Baranov M.Yu. (2015). Teoryya u metodyka akrobatycheskoho rok-n-rola. Aktual'nye problemy podhotovky sportsmenov: uchebnoe posobyе. Moskva 2-e yzd. yspr y dop., Sport. 80.
8. Shyyan B.M. (2003). Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkolyariv. Chastyna 1.Ternopil': Navchal'na knyha. Bohdan. 272.
9. Shyan O.I., Sorokolit N.S., Turchyk I.KH. (2013). Zdorova shkola: rukhova aktyvnist. Lviv: Kol'orove nebo. 84.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).86

УДК 796.011.3

Супруненко М.В.

кандидат педагогічних наук, доцент,

Київський національний університет культури і мистецтва, м. Київ

ORCID: 0000-0001-6618-025X

ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ НА ЗАНЯТТЯХ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Стаття присвячена розробці оздоровчої спрямованості порушень опорно-рухового апарату під час занять настільним тенісом серед студентів. Соціально-економічні перетворення, що відбуваються в Україні, висувають підвищені вимоги до стану здоров'я майбутніх фахівців, у тому числі тих, хто має суттєві проблеми у стані здоров'я. В даний час відзначається стійка тенденція омолодження порушень опорно-рухового апарату. Тому спонукає несприятливі соціально-економічні умови життя та екологія, різке зниження інтересу студентів до занять фізичною культурою та спортом, зниження обсягу та інтенсивності рухової активності, зниження ефективності системи фізичного виховання у ЗВО. В останні роки суттєво погіршився стан здоров'я та фізична підготовленість студентів. Порушення опорно-рухового апарату студентів відзначаються фахівцями у багатьох ЗВО України. Робота секції з настільного тенісу сприяє розвитку основних фізичних якостей, формування життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку координаційних здібностей та спеціальних психофізичних якостей таких як реакція, увага, мислення. Гра сприяє вихованню гармонійно-розвиненої особистості, націленої на багаторічне збереження високого рівня загальної працездатності, вихованню позитивних якостей особистості, колективної взаємодії і співпраці в навчальній і змагальній діяльності.

Ключові слова: настільний теніс, студенти, фізичне виховання, опорно-руховий апарат, спортклуб, оздоровча фізична культура.

Suprunenko M. Health direction of section on table tennis. The article is devoted to the development of a health-improving orientation of disorders of the musculoskeletal system at table tennis lessons among students. The socio-economic transformations taking place in Ukraine put forward increased requirements for the state of future specialists health, including those who have significant health problems. Currently, there is a persistent tendency to rejuvenate disorders of the musculoskeletal system. Therefore, it stimulates unfavorable socio-economic conditions of life and ecology, a sharp decrease in students' interest in physical culture and sports, a decrease in the volume and intensity of physical activity, a decrease in the effectiveness of the physical education system in universities. In recent years, the state of health and physical fitness of students has significantly deteriorated. Disorders of the musculoskeletal system of students are noted by specialists in many universities in Ukraine. The work of the table tennis section contributes to the development of basic physical qualities, the formation of vital

motor skills and abilities, the development of coordination abilities and special psychophysical qualities, such as reaction, attention, thinking. The game contributes to the upbringing of a harmoniously developed personality, aimed at long-term preservation of a high level of general performance, upbringing of positive personality traits, collective interaction and cooperation in educational and competitive activities. The main advantage of table tennis is that it is a game. The game can be viewed as a kind of real life model elements, reproducing the practical behavior of a person within the boundaries of predetermined conditions.

Key words: *table tennis, students, physical education, musculoskeletal system, sports club, health improving physical culture.*

Постановка проблеми. Настільний теніс – один із тих видів спорту, в яких застосовуються рухи, які викликають асиметрію у формуванні м'язів тіла. Закручування рухів при ударах із-за одностороннього розвитку певних груп м'язів здатні викликати асиметрію тіла і привести до викривлення хребта.

Мета дослідження: вивчити ефективність настільного тенісу у оптимізації психофізичного здоров'я студентів. Визначити корегуючі дії, що сприяють гармонійному розвитку м'язів тіла та опорно-рухового апарату студента засобами фізичної та технічної підготовки в настільному тенісі.

Завдання дослідження: проаналізувати та узагальнити наукову інформацію щодо проблеми профілактики корекції порушень постави у студентів у процесі занять настільним тенісом засобами науково-методичної літератури. Розробити технологію профілактики порушень осанки у студентів в процесі занять з фізичної та технічної підготовки в настільному тенісі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки істотно погіршився стан здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді. Тому сприяють погані соціально-економічні умови життя, несприятливі фактори зовнішнього середовища, навколишня екологія, зменшенням об'єму годин в робочих програмах вищих навчальних закладів та різке зниженням інтересу студентів до занять з фізичної культури і спорту. Порушення постави, та стопи – одна з найбільш злободенних проблем сучасного суспільства (А.А. Дяченко, 2010; Ю.В. Седляр, 2011; Л.І. Юмашева, М.М. Філіппов, 2013; В.О. Кашуба, 2003–2015; О.І. Бичук, 2001–2005; О.М. Бондарь, 2009; О.В. Валькевич). Функціональні порушення постави є одним з найпоширеніших відхилень в скелетно-м'язової системи у сучасних студентів [7, 8, 9]. Порушення постави негативно позначаються на функціях внутрішніх органів, серцево-судинної, дихальної та травної систем, надають негативний вплив на стан фізичної та розумової працездатності.

Автори відзначають, що основні завдання на заняттях для профілактики при корекції рухового апарату це усунення при низьких ступенях порушень або стабілізація при високих ступенях деформації; формування м'язового корсета тулуба з досягненням функціональної симетрії м'язів передньої та задньої, правої та лівої його частин; виховання навички правильної постави та закріплення навичок правильної повсякденної поведінки за тривалої підтримки вимушених поз; загальне зміцнення організму. У процесі фізичного виховання автори в основному акцентують свою увагу на питаннях корекції та порушеннях постави. У той же час проблема профілактики порушень профілю постави студентів у процесі фізичного виховання ще не отримала достатньої наукової розробленості.

Настільний теніс – один з видів спорту, в яких застосовуються рухи, що викликають асиметрію у формуванні м'язів тіла. Рухи, які закручуються при ударах, через односторонній розвиток певних груп м'язів здатні викликати асиметрію тіла і призвести до викривлення хребта. Щоб цього уникнути, необхідно під час фізичної підготовки працювати над відновленням симетрії м'язового корсета, опрацьовуючи ті м'язи, які були задіяні в тренуваннях, тобто робити скручування в інший – пасивний при тренуванні бік.

Результати тестів з настільного тенісу, проведених швейцарським дослідником Г. Зільбершмідтом (G. Sielberschmidt) та китайськими тренерами доводять, що навчання техніки відбувається швидше та ефективніше, якщо проводиться двостороннє тренування, тобто частково практикується гра іншою рукою, яка не домінує. Перенесення рухових навичок з одного боку тіла на інший – дозволяє симетричний розвиток м'язів тіла. Проблема профілактики та корекції порушень ОДА у студентів стає все гострішою в умовах інтенсифікації навчально-виховного процесу, збільшених обсягів розумових та фізичних навантажень, зниження рухової активності.

Матеріал та методи дослідження. Предмет дослідження – засоби та методи фізичного виховання студентів секції з настільного тенісу спрямовані на профілактику порушень профілю постави студентів. Спортивно-оздоровча діяльність секції настільного тенісу спортивного клубу Київського національного університету культури і мистецтв вирішує завдання фізичного вдосконалення студентів та містить засоби загальної фізичної, тактичної та технічної, інтегральної (ігрової) підготовки студентів. На заняттях секції приділяється увага профілактиці та корекції опорно-рухового апарату. У дослідженні використано теоретичні методи для аналізу та узагальнення наукової, педагогічної та науково-педагогічної літератури.

Результати дослідження. Становлення і вдосконалення постави залежить від рівня роз-

витку різних м'язових груп, що забезпечують фіксацію та регуляцію пози («м'язового корсета» тулуба, розгиначів та згиначів ніг тощо). Загальна слабкість м'язів при їх дисгармонійному розвитку часто буває причиною так званих функціональних порушень постави.

Викладач повинен постійно звертати увагу на поставу, коли скелет молодшої людини, ще продовжує формуватися і не обрис м'язовим корсетом.

У настільному тенісі з успіхом можуть бути використані різні снаряди та інвентар, що є на озброєнні в інших видах спорту. З гімнастики можна запозичити скакалку, гімнастичну стінку, з важкої атлетики – різні обтяження, тренувальну штангу, гантелі, різних конструкцій еспандери. Дуже багато можна взяти з занять по великому тенісу. У роботі секції використовуються різні тренажери, снаряди та пристрої. При виникненні перших ознак порушення осанки і попередження розвитку сутулості у студентів слід застосовувати вправи профілактичного та коригувального характеру. До простих вправ можна віднести: викручування рук за спину з палицею або рушником в руках, присідання не відриваючи п'ят від підлоги з прогнутою спиною, руками за головою і ліктями, розведеними в сторони до відмови та ін. Корисні вправи зі скакалкою, що розвивають крім всього рухливість ступнів і гомілкостопів. Однак тривалі вправи призводять до перенапруження м'язів плечового пояса. Достатньо їх повторювати 20-30 разів [5].

При розвитку гнучкості зростають швидкість та спритність, до мінімуму зводяться травми опорно-рухової системи. Необхідно в першу чергу розвивати рухливість хребта, тазостегнових та плечових суглобів, а також гнучкість усіх ланок ігрової руки. Важливі вимоги до методики виховання фізичних якостей – всебічність впливу та пропорційність навантажень до функціональних можливостей організму студента.

Метод двостороннього тренування, коли частково практикується гра іншою (неголовною) рукою, можна застосовувати як для рівномірного розвитку скелетних м'язів тіла так і для роботи над корекцією помилок техніки.

Мозок розділений на дві півкулі, які по-різному функціонують та обробляють інформацію. У обох півкуль однакові за силою можливості, але кожна з них домінує в певній області і певним чином контролює другу півкюлю. При двосторонній практиці обидві півкулі отримують пряму стимуляцію, і тоді підлегла в даний момент півкюля може допомогти домінуючому та здійснити контроль. Тому тренування навичок однієї сторони тіла в той же час, без будь-якого додаткового тренування, розвиває навички іншої половини тіла та двостороннє тренування швидше розвиває здібності гравця, ніж тренування лише з одного боку [10].

На першому році навчання слід навчати грі домінуючою рукою. Приділяється увага подальшому розвитку координації – здатності точно та ефективно виконувати рухові задачі. Водночас слід приділяти увагу поліпшенню та розвитку координації іншою неголовною рукою та розвитку м'язів іншої сторони тіла. Користь від двостороннього тренування підтверджується тестами, і навіть виправдує застосування цього методу під час роботи з провідними гравцями. Тренування з використанням руки, що не домінує, дає результати приблизно через два місяці, за умови, що 20-30% тренувань проводяться таким чином [10].

Висновки. В останнє десятиліття в Україні спостерігається зниження рівня здоров'я студентської молоді, що обумовлено рядом об'єктивних і суб'єктивних причин: умовами освітньої діяльності, низьким соціально-економічним рівнем життя великої частини студентів, дефіцитом рухової активності і як наслідок цього, – збільшення числа студентської молоді, що має порушення постави. Збільшення кількості молодих людей з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату, створює проблемну ситуацію, оскільки дані порушення рано чи пізно неодмінно обертаються зниженням функціональних можливостей організму населення в цілому індивідуумів зокрема. Хоча у формуванні та відновленні постави беруть участь вроджені механізми установочних та інших рефлексів, загалом регуляторну основу її становить набута навичка фіксації пози, яка формується та удосконалюється у вирішальній залежності від спрямованих впливів. З початком спеціалізації у вибраному виді діяльності (спортивної, професійно-трудова, військово-службової) нерідко найважливішими стають завдання профілактики та корекції порушень постави, які можуть виникати через «конкурентний» вплив на неї різноманітних поз, які постійно закріплюються в процесі спеціалізації. Настільний теніс є ефективним засобом фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів. Заняття студентів в секції з настільного тенісу позитивно впливає як на фізичний і психічний так і на соціальний компонент їх здоров'я.

Список використаних джерел

1. Альошина А.І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання: автореф. дис ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/anons_zuhyst/anons_z/aref_aleshina2.pdf

2. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Оздоровительная направленность занятий настольным теннисом для студентов вузов в рамках дисциплины «Физическая культура». Проблемы совершенствования физического воспитания студентов : материалы международной научно-методической конференции (2-3 февраля 2012 г.). М., 2012. С. 126-127.

3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учебник для студентов пед. вузов. М. : Академия, 2008. 400 с.
4. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. К., 2003. 248 с.
5. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2014. 392 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физ. культуры. М.: ФиС, СпортАкадемПресс. 2008. С. 391-427.
7. Матвеева Т.В. Комплексная методика физического воспитания студентов специальной медицинской группы со сколиозом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2011. 24 с.
8. Носова Н.Л., Дудко М.В. Оценка состояния осанки студентов в процессе физического воспитания на основе визуального скрининга. *Спортивна наука України*. 2015. С. 30-35.
9. Седляр Ю.В. Анализ средств, методов и форм физического воспитания, направленных на профилактику и коррекцию нарушений осанки студентов. *Физ. воспитание студентов*. 2011. № 1. С. 85-89.
10. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. Белозеров О. М.: ВистаСпорт, 2005 272 с.
11. Юмашева Л.И., Филиппов М.М. Реабілітація студентів музичного вузу з порушеннями постави в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2013. Вип. 5(30)13. С. 539-543.

References

1. Aloshina A.I. (2016). Profilaktika j korekciya funkcionalnih porushen oporno-ruhovogo aparatu ditej ta molodi u procesi fizichnogo vihovannya. *Abstracts of Doctor's thesis*. URL: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/anons_zuhyst/anons_z/aref_aleshina2.
2. Barchukova G., Mizin A. (2012). Improving orientation of table tennis for students of universities in the discipline of "Physical Culture". *Problems of improving the physical education of student: materials of the International Scientific and Methodological Conference, Moscow*, pp.126-127.
3. Zheleznyak Y., Portnov Y. (2008). Sports games: improving sports skills: textbook for ped students. universities. M.: Academy, 400.
4. Kashuba V. A. (2003). Biomehanika osanki, Kiev, 248.
5. Comanov V. (2014). Training process in table tennis: teaching aid. Moscow: Soviet port, 92.
6. Matveev L.P. (2008). Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Uchebnik dlya institutov fiz. kultury. M.: FiC, SportAkademPress, 391-427.
7. Matveeva T.V. (2011). Kompleksnaya metodika fizicheskogo vospitaniya studentov specialnoj medicinskoj gruppy so skoliozom. Moscow, 24.
8. Nosova N., Dudko M.V. (2015). Ocenka sostoyaniya osanki studentov v processe fizicheskogo vospitaniya na osnove vizualnogo. *Sportivna nauka Ukraini*. 30-35.
9. Sedlyar Yu.V. (2011). Analiz sredstv, metodov i form fizicheskogo vospitaniya, napravlenykh na profilaktiku i korekciyu narushenij osanki studentov. *Fiz. vospitanie studentov*, 1, 85-89.
10. Hudec R. (2005). Nastolnyj tennis. Tehnika s Vladimirom Samsonovym. Moscow, 272.
11. Yumasheva L.I., Filippov M.M. (2013). Reabilitaciya studentiv muzichnogo vuzu z porushennyami postavi v procesi fizichnogo vihovannya. *Naukovij chasopis*, 5(30), 539-543.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).87

УДК 796

Сущенко Л.П.

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичної реабілітації
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-2461-3739

Василенко М.М.

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0001-6086-1804

Корх-Черба О.В.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-5455-6878

ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ