

Використання засобів настільного тенісу в системі професійно-прикладної фізичної підготовки морських фахівців

Богданова А.О., Кущенко Ю.О., Гузар В.М.
Херсонська державна морська академія

Анотація. Настільний теніс отримав свій розвиток в курсантському середовищі і включений в програму змагань спартакіади Херсонської державної морської академії. Для проведення навчально-тренувальних занять і змагань із настільного тенісу можуть бути використані приміщення невеликих розмірів, які дають можливість проведення ігор в настільний теніс не тільки у спеціальних тенісних залах та спортивних залах, але і у великих коридорах навчальних корпусів та в гуртожитках.

Ключові слова: захитування; фізичні якості; інвентар; змагання; здоров'я.

Вступ. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівців морської галузі забезпечує розвиток фізичних якостей (Huzar, Nomenko & Svirida, 2021; Гузар, 2019а; Гузар, 2018; Моїсеєв, Гузар & Свирида, 2021), психологічну підготовку до професійної спрямованості навчання (Гузар & Юськів, 2019а; Гузар & Юськів, 2019b; Гузар & Юськів, 2020; Гузар, Болотін & Юськів, 2020; Гузар, Чурганов & Свирида, 2019), готовність організму до загальних вимог підготовки морських фахівців (Бараненко, 2018; Бараненко & Капліна, 2020; Золотаренко, Кущенко & Бараненко, 2021; Капліна, Бараненко & Кущенко, 2021; Капліна, Кущенко & Бараненко, 2021а; Капліна, Кущенко & Бараненко, 2021b; Кущенко, Бараненко & Капліна, 2021).

Розвиток фізичних якостей відбувається під час регулярних занять різними формами професійно-прикладної фізичної підготовки: самостійні заняття (Гузар, 2019b; Свирида, Кущенко & Гузар, 2021), тренування в секціях з різних видів спорту (Хоменко, Юськів, Гузар & Свирида, 2020; Хоменко, Юськів & Свирида, 2020) та навчальні заняття з розділів фізичної підготовки (Хоменко, Бараненко & Свирида, 2020).

Умови праці морських фахівців відносяться до екстремальних. На них періодично діють специфічні чинники: хронічні стреси – фактори мікросередовища (електромагнітні поля техногенного походження, хімічні фактори, фоновий шум, вібрація, замкнутий простір з суміщенням зон роботи і відпочинку) і макросередовища (погодні умови, захитування); психологічні фактори (зміна щільності інформаційного потоку від перенавантаження до монотонії, непередбачуваність ситуації, висока моральна і економічна ціна помилки) (Гузар, 2020; Гузар & Юськів, 2020;). Все це обумовлює жорсткі вимоги до морського фахівця як до суб'єкта діяльності та до розвитку у нього спеціальних фізичних якостей (Хоменко & Свирида, 2019).

Значне місце в системі професійно-прикладної фізичної підготовки морських фахівців займають спортивні та рухливі ігри (Стрикаленко, Шалар & Гузар, 2020).

Настільний теніс відноситься до числа найпопулярніших спортивних ігор. Для нього характерний цілий ряд ігрових елементів, виконання яких вимагає спеціальної фізичної підготовки. На відміну від більшості інших ігрових видів спорту, настільний теніс не вимагає складної організації та матеріально-технічного оснащення: грати в настільний теніс можна як у закритих приміщеннях, так і на повітрі. Майданчик для гри в настільний теніс не вимагає великого простору, інвентар доступний, основи і правила гри теж. Тому настільний теніс отримав свій розвиток в курсантському середовищі і включений в програму змагань спартакіади Херсонської державної морської академії. Для проведення навчально-тренувальних занять і змагань із настільного тенісу можуть бути використані приміщення невеликих розмірів, які дають можливість проведення ігор в настільний теніс не тільки у спеціальних тенісних залах та спортивних залах, але і у великих коридорах навчальних корпусів та в гуртожитках (Шалар, Стрикаленко & Іващенко, 2013).

Настільний теніс включає різноманітні форми рухової діяльності, розвиває точність і швидкість рухів, сприяє розвитку серцево-судинної, нервової, дихальної систем, поліпшенню обміну речовин, зміцненню опорно-рухового апарату. Настільний теніс характеризується безперервною зміною ігрової обстановки і допомагає виробити швидке орієнтування (Амелін, 2002).

При систематичних тренувальних заняттях в організмі відбуваються морфологічні та фізіологічні зміни, які дозволяють розширити функціональні можливості практично всіх органів і систем, удосконалити регуляторні механізми процесів. Під час занять настільним тенісом можна легко регулювати фізичні і психічні навантаження, визначати кожному для себе, залежно від підготовленості і стану здоров'я, ступінь інтенсивності занять, їх тривалість і регулярність (Асєєва & Шевченко, 2019; Темченко, Ковтун & Тимченко, 2020).

Відмінною особливістю настільного тенісу є істотне поліпшення функціонування сенсорних систем у міру зростання тренуваності курсанта. Це пов'язано з необхідністю в ході спортивної боротьби отримання і ефективної обробки великої кількості інформації при мінливому стані самого курсанта і ігрової ситуації. В першу чергу у курсантів вдосконалюється зоровий аналізатор, через який надходить 80% інформації. У курсантів підвищується швидкість обробки інформації в ході простої і складної рухової реакції, поліпшується здатність оцінювати глибину видимого, а також розширюється поле зору. Позитивні зрушення відзначаються в функціонуванні і інших аналізаторів. Особливо істотні зміни пов'язані з діяльністю вестибулярного апарату (Амелін, 2002).

Швидкі переміщення курсанта в просторі, різкі повороти і удари практично безперервно дратують рецептори сенсорної системи. При

недостатній її стійкості виникають проблеми з точністю рухових дій курсанта, і це змушує мобілізувати внутрішній ресурс системи.

У процесі спортивного вдосконалення у курсантів відбувається формування специфічних відчуттів: з'являється «почуття дистанції», «почуття м'яча» і т.п. Такі відчуття особливо загострені у курсантів, які перебувають у фізичній формі, і згасають, або не утворюються при недостатній тренуваності або перетренуванні. Таке явище пов'язане з втомою - це тимчасове зниження працездатності, що викликане інтенсивною або тривалою діяльністю. Воно проявляється, насамперед, у погіршенні точності рухових дій, зростання технічного браку і тільки пізніше – в помітній дискоординації вегетативних функцій і типовому суб'єктивному відчутті втоми.

Ефективність отримання і переробки інформації курсантом пов'язана з низкою психофізіологічних показників – таких, як швидкість оперативного мислення, розподіл уваги. Настільний теніс (особисто-командна гра) відноситься до групи ситуаційних (нестандартних) видів спорту (гра, дії визначаються відповідно з діями суперника). Разом з тим дії можуть бути стереотипними (швидкісно-силові удари тощо). Це зумовлює ймовірність використання повторень ситуацій, ігрових моментів і прийомів. Однак в основі лежить реагування на зміну ситуації, умов.

Таким чином, регулярне впровадження засобів настільного тенісу в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки дозволить розвивати у фахівців морської галузі спеціальні фізичні якості, психологічну готовність до колективної взаємодії на судах торгового флоту.

Література:

- Амелін, А.Н. (2002). *Сучасний настільний теніс*. Київ: Олімпійська література.
- Асєєва, Я.Ф., & Шевченко, О.О. (2019). Аналіз результатів анкетування тренерів щодо удосконалення техніко-тактичної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки в тенісі настільному. *Спортивні ігри*, 3 (13), 4-11.
- Байгулов, Ю.П. (2010). *Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра*. Москва: Физкультура и спорт.
- Бараненко, Г.О. (2018). Сучасний стан і шляхи вдосконалення організації забезпечення безпеки мореплавання контейнеровозів. *Сучасні проблеми морського транспорту та безпека мореплавства: матеріали VIII Всеукр. студентської наук. конф.*, Видавництво ХДМА, Том. 1, 12-14.
- Бараненко, Г.О., & Капліна, А.А. (2020). Сучасні та майбутні проблеми морської галузі. Сучасні підходи до вискоелективного використання засобів транспорту : зб. тез XI Міжн. наук.-практ. конф., м. Ізмаїл, 3-4 грудня 2020 р. Запоріжжя, 507-511. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.36681.98401>
- Бесєдін, А., Бараненко, Г., & Капліна, А. (2020). Особливості надання першої допомоги фахівцям морської галузі з ознаками захворювання на COVID-19. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф.*, 22 грудня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 66, 320-323.
- Гузар, В.М. (2019а). Компетентнісний підхід у фізичному вихованні як ефективний шлях зміцнення здоров'я курсантів. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали IV Всеукр.наук.-практ. конф.* Луцьк, 40-42.

- Гузар, В.М. (2019b). Самостійні заняття в системі фізичної підготовки курсантів. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 195-198.
- Гузар, В.М. (2018). Стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності курсантів. *Філософські обрії сьогодення*: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 167-169.
- Гузар, В.М., & Юськів, С.М. (2020). Вплив фізичних вправ на стійкість організму морських фахівців до вібрації. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*: матеріали Всеукр.наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, Вип. 60, 223-226.
- Гузар, В.М., & Юськів, С.М. (2020). Вплив фізичної підготовки та спорту на стійкість організму морських фахівців до впливу температурних режимів. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 31 березня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, Вип. 57, 344-347.
- Гузар, В.М., & Юськів, С.М. (2019a). Процес навчання рухових дій курсантів морських вузів. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 31 жовтня 2019 р., Переяслав-Хмельницький, Вип. 52, 293-296.
- Гузар, В.М., & Юськів, С.М. (2019b). Психологічні аспекти фізичного виховання спеціалістів торгового флоту. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28 вересня 2019 р., Переяслав-Хмельницький, Вип. 51, 248-251.
- Гузар, В.М., & Юськів, С.М. (2020). Розвиток стійкості морських фахівців до захитування засобами фізичних вправ. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 28 лютого 2020 р., Переяслав-Хмельницький, Вип. 56, 317-319.
- Гузарь, В.Н., Болотин, А.Э., & Юськів, С.Н. (2019). Развитие тактического мышления, внимания и способностей моряка управлять своими эмоциям средствами подвижных и спортивных игр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 14-19.
- Гузарь, В.Н., Чурганов, О.А., & Свирида, В.С. (2019). Развитие волевых качеств моряка средствами спортивных и подвижных игр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 8-13.
- Золотаренко, В., Кущенко, Ю., & Бараненко Г. (2021). Особливості безпечного буксирування суден лагом. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*: матеріали Всеукр.наук.-практ. інтернет-конф., (Переяслав, 21 травня 2021 р.) Вип. 70, 185-191.
- Капліна, А., Бараненко, Г., & Кущенко, Ю. (2021). Альтернативні види палива та джерела енергії на морському транспорті. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., (Переяслав, 31 травня 2021), Вип. 71, 399-402.
- Капліна, А., Кущенко, Ю., & Бараненко, Г. (2021a). Виникнення пожежі на судні та шляхи усунення небезпечних факторів. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 30 квітня 2021, Переяслав, Вип. 70, 390-394.
- Капліна, А., Кущенко, Ю., & Бараненко, Г. (2021b). Врахування вільної поверхні на остійність під час гасіння судової пожежі. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., Переяслав, Вип. 69, 450-454.

- Кущенко, Ю., Бараненко, Г., & Капліна, А. (2021). Остійність судна під час гасіння пожежі водою. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф.*, 26 лютого 2021 р., Переяслав, Вип. 68, 361-364.
- Моїсєєв, С.О., Гузар, В.М., & Свирида, В.С. (2021). Нова фізична культура у вимірах інновацій. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти: матеріали XVII наук. конф.*, Харків: ХДАФК, 91-94.
- Свирида, В., Кущенко, Ю., & Гузар, В. (2021). Методика розвитку швидкісно-силових якостей у фахівців морської галузі. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф.*, 30 квітня 2021 р., Переяслав, Вип. 70, 278-282.
- Стрикаленко, Є.А., Шалар, О.Г., & Гузар, В.М. (2020). Ефективність побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продуксім» в підготовчому періоді. *Спортивні ігри*. 1 (15), 44-57. <http://dx.doi.org/10.15391/si.2020-2.05>
- Темченко, В.А., Ковтун, Е.В., & Тимченко, А.Н. (2020). Исследование физической подготовленности девушек, занимающихся настольным теннисом в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания. *Спортивные игры*, 2(16), 69-75.
- Хоменко, В.В., Бараненко, Г.О., & Свирида, В.С. (2020). Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки на професійне становлення морського фахівця. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.*, 30 жовтня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, Вип. 64, 248-251.
- Хоменко, В.В., & Свирида, В.С. (2019). Реалізація професійно-прикладної фізичної підготовки у системі фізичного виховання курсантів. Філософські обрії сьогодення: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 177-178.
- Хоменко, В.В., Юськів, С.М., Гузар, В.М., & Свирида В.С. (2020). Показники фізичної і технічної підготовленості футболістів різного амплуа студентської команди з футболу. *Спортивні ігри*. 2 (16), 95-105. <http://dx.doi.org/10.15391/si.2020-1.10>.
- Хоменко, В.В., Юськів, С.М., & Свирида, В.С. (2020). Розвиток основних фізичних якостей футболістів. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 31 березня 2020. Переяслав-Хмельницький, 381-384.
- Шалар, О.Г., Стрикаленко, Е.А., & Иващенко, А.В. (2013). Индивидуальные свойства личности как критерий выбора стиля игры теннисисток. *Физическое воспитание студентов*, 2, 69-73.
- Huzar, V., Homenko, V., & Svirida, V. (2021). Valeological education in the vocational and applied physical training system of maritime specialists. *Integration of academic, simulation-based and practical training of maritime professionals*. A collective monograph. Scientific editors: V.V. Cherniavskiy, L.B. Kulykova. Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 211-222. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-106-0-15>

Відомості про авторів

Богданова Аліна Олегівна –

голова спортивного клубу, майстер спорту України з настільного тенісу

<https://orcid.org/0000-0001-9278-0996>

E-mail: bogdanovaionova@ukr.net

Херсонська державна морська академія

Кущенко Юрій Олексійович –
капітан далекого плавання, майстер спорту
<http://orcid.org/0000-0001-8868-3632>
E-mail: kuschenko.yuriy@gmail.com
Херсонська державна морська академія

Гузар Віктор Миколайович –
кандидат педагогічних наук, майстер спорту
<https://orcid.org/0000-0002-4427-2425>
E-mail: guzarv59@gmail.com
Херсонська державна морська академія

Надійшла до редакції 13.01.2022 р.