

УДК 796.386

**СОВРЕМЕННЫЙ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, ЕГО ВЛИЯНИЕ  
НА ОРГАНИЗМ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ КУБГТУ**



**MODERN TABLE TENNIS, ITS INFLUENCE ON THE BODY  
ON THE EXAMPLE OF STUDENTS OF KUBSTU**

**Петренко Яна Сергеевна**

студентка 3 курса,  
Институт строительства  
и транспортной инфраструктуры,  
Кубанский государственный  
технологический университет  
yanapetrenko2000@mail.ru

**Мазуренко Евгений Анатольевич**

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный  
технологический университет  
mazurenko.evgene@yandex.ru

**Фомичев Владимир Дмитриевич**

магистрант 2 курса,  
Институт нефти, газа и энергетики,  
Кубанский государственный  
технологический университет  
f.vladimir99@mail.ru

**Захаров Мартин Михайлович**

студент 3 курса,  
Институт нефти, газа и энергетики,  
Кубанский государственный технологический университет  
g.a.l.l.88@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассмотрена польза настольного тенниса для здоровья человека. Целью данного исследования является актуализация настольного тенниса среди студентов. Для достижения данной цели были изучены соответствующие материалы, проведены беседы с преподавателями. На основании этого анализа сделаны соответствующие выводы. Рассмотрено рациональное ведение и начало тренировок. В исследовании приняли участие студенты Кубанского Государственного Технологического университета. Благодаря исследованию выявлено, что большинство студентов симпатизируют подобному нововедению.

**Ключевые слова:** спорт, настольный теннис, двигательная активность, занятия спортом, организация, физическая подготовка.

**Petrenko Yana Sergeevna**

3rd year Student,  
Institute of Construction  
and Transport Infrastructure,  
Kuban State Technological University  
yanapetrenko2000@mail.ru

**Mazurenko Evgeny Anatolievich**

Senior Lecturer of the Department  
of Physical Education and Sports,  
Kuban State Technological University  
mazurenko.evgene@yandex.ru

**Fomichev Vladimir Dmitrievich**

Master Student 2nd year,  
Institute of Oil, Gas and Energy,  
Kuban State Technological University  
f.vladimir99@mail.ru

**Zakharov Martin Mikhailovich**

3rd year Student  
Institute of Oil, Gas and Energy,  
Kuban State Technological University  
g.a.l.l.88@mail.ru

**Annotation.** The article discusses the benefits of table tennis for human health. The purpose of this study is to update table tennis among students. To achieve this goal, relevant materials were studied, and interviews were held with teachers. Based on this analysis, appropriate conclusions were drawn. Considered rational management and the beginning of training. The study involved students of the Kuban State Technological University. Thanks to the study, it was revealed that the majority of students sympathize with such an innovation.

**Keywords:** sport, table tennis, physical activity, sports, organization, physical training.

**З**доровье имеет особое значение в современном обществе. Гуманизация как вектор физической подготовки, развития, внимания к личности делают вопросы здоровья актуальными как на уровне государственной политики, так и на уровне жизненных стратегий людей.

Современный настольный теннис характеризуется значительным усилением подачи, с которой теннисист начинает строить свои тактические варианты [1, 2]. Только после выполнения качественной подачи теннисист может претендовать на мгновенный выигранный очко. Анализируя полученные данные, можно отметить, что чаще всего используются подачи с нижнебоковым и верхнебоковым вращениями. Чтобы совершать

такие подачи нужна определенная физическая подготовка. Важное значение придается целенаправленному развитию общей физической и специальной физической подготовке спортсменов-теннисистов, а также развитию их морально-волевых качеств.

Всего 6 % от всех студентов занимаются спортом ежедневно, делающих утреннюю гимнастику – 9 %. Если рассмотреть данные медицинского осмотра первокурсников, то можно заметить рост числа студентов, которые относятся к специальной медицинской группе и даже тех, кто полностью освобождается от занятий физкультурой [3, 4, 5]. Анализ самочувствия первокурсников на основе их самооценки показал, что 95 % обследованных жалуются на снижение общей жизненной энергии организма (повышенная сонливость, ощущения слабости, вялость, головные боли); 52 % – на ревматические боли в суставах и конечностях, шее, пояснице, спине; 40 % – на желудок. В настоящее время актуальной проблемой современного общества становится формирование здорового образа жизни людей, который, является не только основой хорошего самочувствия человека, но и путем к оздоровлению нации.

Польза настольного тенниса заключается в нескольких вещах: гармоничном развитии обучающихся, всестороннем совершенствовании двигательных и психо-физиологических способностей, укреплении здоровья, привитие навыков, и что наиболее важно, позволяющих в дальнейшем заниматься спортом всю жизнь [6]. Во время физической активности организм человека потребляет большее количество кислорода, чем в невозбужденном состоянии. Физические нагрузки пробуждают центральную нервную систему, что говорит об ускорении работы мозга в операциях как обменного типа, так и психического. Как показывает практика и наблюдение преподавателей за студентами, которые упорно и на постоянной основе занимаются физической культурой, лучше запоминают и усваивают учебную программу.

Настольным теннисом могут заниматься люди как с пониженной физической подготовкой, так и с повышенной. Такой вариант возможен за счет того, что этот вид спорта имеет широкую вариативность нагрузки. В учебном плане специализации настольного тенниса предусмотрено овладение технической, общей и специальной физической подготовкой теоретического и методико-практического разделов учебной программы [7]. Во время самой игры в работу вовлекается большая группа мышц, усиливается деятельность сердечно-сосудистой системы, повышается гибкость тела. Также этот вид спорта рекомендуется людям с недугами, связанными с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Современному теннису соответствует высокая динамика двигательных действий. Это проявляется как в мощных ударах, так и в хитроумных обводках, молниеносных передвижениях по корту с целью выигрыша очка, матча, встречи. Все эти действия требуют огромного количества двигательных решений, которые по плечу только настоящему атлету – спортсмену с высоким уровнем разносторонней физической подготовленности. В связи с этим, можно сделать вывод, что неподготовленному к таким физическим нагрузкам человеку не стоит начинать игру сразу же. Для начала нужно провести разминку, которая будет состоять из таких передвижений: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом. Далее проводится тренировка ударов мяча. Их можно выполнять разными способами, а именно:

- набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной);
- удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом;
- выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки;
- выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ;
- выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий.

Проведен опрос среди учащихся, который показал, что большинство студентов положительно относятся к внедрению такого вида спорта в свою повседневную жизнь.

И это не удивительно, ведь настольный теннис невероятно полезен:

1. Укрепляет мышцы и гибкость суставов.
2. Улучшает реакцию.
3. Способствует похудению.
4. Эмоциональная разрядка.

Из всех вышеперечисленных пунктов наиболее весомым оказался последний, так как в связи с высокой активностью и загруженностью среднестатистического сту-

дента, необходимость эмоциональной разрядки невозможно отрицать. Вследствие этого, прямое влияние настольного тенниса на самочувствие студентов – это отличный повод повысить акцент на этом виде физической активности.

Достоинства, такого вида спорта, как настольный теннис, можно перечислять еще очень долго. Но еще важность заключается в совершенствовании быстроты движений и уменьшению скорости простых и сложных реакций. Настольный теннис развивает оперативное мышление, а также многозадачность. Все эти навыки имеют практическое применение в самых разных бытовых и жизненных ситуациях. Не просто так игру в настольный теннис используют как тренировочный инструмент при подготовке космонавтов, операторов, вратарей хоккейных команд, боксеров и т.д.

Теперь о гибкости. Гибкость – это качество, без которого невозможно выполнять ударные движения. Ведь сила удара зависит в большей степени от амплитуды движения. Игра в настольный теннис способствует развитию и поддержке высокой активности в суставах. Высокий уровень гибкости оказывает благотворное влияние на состояние здоровья.

Также игра в настольный теннис сильно увеличивает выносливость. Говоря о выносливости, ее можно условно подразделить на выносливость к длительной физической работе и спортивную выносливость. Занятие настольным развивает «специальную игровую» и, в частности, скоростную выносливость, это связано с многократным выполнением ударов.

Выносливость зависит от энергетического потенциала человека. Откуда же берется энергия, обеспечивающая работу более чем 600 мышц? Непосредственным источником энергии мышечного сокращения служит аденозинтрифосфорная кислота (АТФ) [8]. Ее запаса в мышцах хватает всего на полсекунды, поэтому одновременно с расходом идет и восстановление АТФ за счет энергии, высвобождаемой в результате биохимических превращений трех типов. Отсюда представления о трех источниках энергии, получивших название фосфагенный, лактацидный и окислительный [9, 10]. Первым включается фосгенный петочник. Он разряжается очень быстро – за 5–10 с на 90–95 %. Для использования оставшихся 5–10 % исходного энергетического запаса требуются значительные волевые усилия. Вслед за фосфагенным в процесс энергетического обеспечения включается лактацидный источник энергии. Он примерно втрое слабее фосгенного. Зато емкость его вдвое больше, а запас исчерпывается только к концу 2 мин непрерывной работы [11].

Подводя итог, можно сказать, что такой вид спорта как настольный теннис положительно влияет на ментальное и физическое здоровье студентов. Как следствие популяризация этого направления и внедрение их в учебную программу повысит эффективность студентов.

## Литература

1. Мотивационная составляющая, как часть развития студенческого спорта в Краснодарском крае / А.А. Брянцев, В.Р. Ибрагимов, Р.В. Лукашевич [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12(202). – С. 55–58.
2. Мазуренко, Е.А. Особенности питания спортсменов при повышенных физических нагрузках / Е.А. Мазуренко, Г.И. Касьянов // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. – 2016. – № 4(70). – С. 121–126.
3. Мазуренко Е.А. Конструирование продуктов питания для людей с повышенной физической активностью / Е.А. Мазуренко, Г.И. Касьянов // Известия высших учебных заведений. Пищевая технология. – 2016. – № 5-6(353–354). – С. 48–51.
4. Маринович М.А. Влияние занятий игровой направленности на психофизические способности старших дошкольников / М.А. Маринович, О.С. Трофимова, Е.А. Мазуренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 207–210.
5. Абонеева А.В. Принципы питания регбистов при высоких нагрузках / А.В. Абонеева, Е.А. Мазуренко // Технология и товароведение инновационных пищевых продуктов. – 2018. – № 2(49). – С. 39–45.
6. Абонеева А.В. Технология приготовления спортивного питания, основные требования и воздействие на организм человека / А.В. Абонеева, Е.А. Мазуренко, С.П. Бутов // Технология и товароведение инновационных пищевых продуктов. – 2019. – № 2(55). – С. 44–49.

7. Мазуренко Е.А. Особенности питания спортсменов при повышенных физических нагрузках / Е.А. Мазуренко, Г.И. Касьянов // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. – 2016. – № 4(70). – С. 121–126.
8. Мазуренко Е.А. Биологически активные добавки в спортивном питании / Е.А. Мазуренко // Устойчивое развитие, экологически безопасные технологии и оборудование для переработки пищевого сельскохозяйственного сырья, импортзамещение: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Краснодар, 10–12 ноября 2015 года. – Краснодар : Кубанский государственный технологический университет, 2015. – С. 161–165.
9. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2015614775 Российская Федерация. Программа для подготовки кода и публикации материалов для специальности «Техника и технология переработки растительного сырья»: № 2015611694: заявл. 13.03.2015; опублик. 28.04.2015 / Г.И. Касьянов, Е.И. Мякинникова, А.С. Бородихин [и др.]; заявитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кубанский государственный технологический университет» (ФГБОУ ВПО «КубГТУ»).
10. Организационно-управленческие условия развития снежного регби в России / Е.А. Мазуренко, Р.З. Гакаме, В.Н. Ниживенко, В.Д. Фомичев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 2. – С. 30–31.
11. Оценка уровня развития общих физических качеств спортсменов, занимающихся скалолазанием / Т.А. Марченко, Е.А. Мазуренко, А.В. Савенко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12(202). – С. 222–225.

## References

1. Motivational component as part of the development of student sports in the Krasnodar Territory / A.A. Bryantsev, V.R. Ibragimov, R.V. Lukashovich [et al.] // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2021. – № 12(202). – P. 55–58.
2. Mazurenko E.A. Features of nutrition of athletes with increased physical exertion / E.A. Mazurenko, G.I. Kasyanov // Bulletin of the Voronezh State University of Engineering Technologies. – 2016. – № 4(70). – P. 121–126.
3. Mazurenko E.A. Designing food products for people with increased physical activity / E.A. Mazurenko, G.I. Kasyanov // News of higher educational institutions. Food technology. – 2016. – № 5–6 (353–354). – P. 48–51.
4. Marinovich M.A. Influence of playing activities on the psychophysical abilities of older preschoolers / M.A. Marinovich, O.S. Trofimova, E.A. Mazurenko // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2021. – № 7(197). – P. 207–210.
5. Aboneeva A.V. Principles of nutrition of rugby players under high loads / A.V. Aboneeva, E.A. Mazurenko // Technology and commodity science of innovative food products. – 2018. – № 2(49). – P. 39–45.
6. Aboneeva A.V. Technology of preparation of sports nutrition, basic requirements and impact on the human body / A.V. Aboneeva, E.A. Mazurenko, S.P. Butov. – 2019. – № 2(55). – P. 44–49.
7. Mazurenko E.A. Peculiarities of nutrition of athletes with increased physical exertion / E.A. Mazurenko, G.I. Kasyanov // Bulletin of the Voronezh State University of Engineering Technologies. – 2016. – № 4(70). – P. 121–126.
8. Mazurenko E.A. Biologically active additives in sports nutrition / E.A. Mazurenko // Sustainable development, environmentally friendly technologies and equipment for processing agricultural food raw materials, import substitution: Collection of materials of the International Scientific and Practical Conference, Krasnodar, November 10–12, 2015. – Krasnodar : Kuban State Technological University, 2015. – P. 161–165.
9. Certificate of state registration of the computer program № 2015614775 Russian Federation. Program for preparing the code and publishing materials for the specialty «Technology and technology for processing plant materials»: № 2015611694: Appl. 03/13/2015; publ. April 28, 2015 / G.I. Kasyanov, E.I. Myakinnikova, A.S. Borodikhin [and others]; applicant Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education «Kuban State Technological University» (FGBOU VPO «KubGTU»).
10. Organizational and managerial conditions for the development of snow rugby in Russia / E.A. Mazurenko, R.Z. Gakame, V.N. Nizhivenko, V.D. Fomichev // Physical culture: education, education, training. – 2022. – № 2. – P. 30–31.
11. Assessment of the level of development of general physical qualities of athletes involved in rock climbing / T.A. Marchenko, E.A. Mazurenko, A.V. Savenko [et al.] // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2021. – № 12(202). – P. 222–225.