

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

УДК 796

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ У СТУДЕНТОВ, ОТНОСЯЩИХСЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Гришина Галина Валентиновна, Коровенкова Светлана Владимировна, Котуранова Ирина Дмитриевна
Калужский Государственный Университет им. К. Э. Циолковского, кафедра физического воспитания
г. Калуга, e-mail: kaf21@tksu.ru

Аннотация

В статье рассмотрено влияние настольного тенниса на физическую подготовленность студентов специальной медицинской группы на примере КГУ им.к.Э.Циолковского.

Ключевые слова: настольный теннис, исследование, физическая подготовленность, техническая подготовленность, студенты специальной медицинской группы.

Введение. По результатам медосмотров, которые проводятся у студентов первых курсов Калужского государственного университета им. К. Э. Циолковского в начале учебного года наблюдается ухудшение состояния здоровья из года в год. На первых местах среди заболеваний у студентов стоят сколиоз, нарушение зрения, вегетососудистая дистония. Так же наблюдается рост заболеваемости остеохондрозом, из-за малоподвижного образа жизни.

Студенты, которые по состоянию здоровья нуждаются в освобождении от основных видов физического нагрузки относятся к специальной медицинской группе. Они занимаются настольным теннисом.

Занимаясь настольным теннисом студенты, которые относятся к специальной медицинской группе, получают физические, нравственные и воспитательные навыки которые помогают им в формировании профессиональных жизненных умений и навыков посредством игры.

По мнению Рыжкиной Л.А. [1, с.29], играть в настольный теннис могут люди не только разных возрастов и различных профессий, но и с отклонениями в состоянии здоровья, недостатками слуха и зрения. Игра эта с успехом может использоваться в виде уроков физической культуры или тренировок в ДЮСШ, а также при занятиях со школьниками с ослабленным здоровьем. Таким ребятам настольный теннис особенно полезен, так как способствует появлению положительных эмоций, укрепляет здоровье и вселяет веру в свои возможности.

Цель исследования: выявить эффективность использования настольного тенниса на занятиях физической культурой со студентами, относящимися к специальной медицинской группе.

Объект исследования: физическое воспитание студентов специальной медицинской группы.

Предмет исследования. Настольный теннис в организации занятий со студентами специальной медицинской группы.

Гипотеза: в ходе исследования можно предположить то, что организация занятий по настольному теннису в специальной медицинской группе здоровья положительно воздействует на организм студента, способствует его укреплению и оздоровлению.

Для достижения цели и проверки гипотезы были поставлены следующие *задачи*:

1. Проанализировать отклонения в состоянии здоровья студенческой молодежи и пути их восстановления;
2. Изучить организацию занятий по физическому воспитанию в специальной медицинской группе в вузе;
3. Выявить особенности средств и методов физической подготовки, используемые на занятиях со студентами;
4. Экспериментально проверить эффективность занятий настольным теннисом со студентами СМГ.

В процессе исследований были использованы следующие *методы*:

- изучение и анализ литературных источников;
- анализ медицинских карт;
- наблюдение;
- беседа;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ результатов предварительного исследования показал, что состояние здоровья у студентов специальной медицинской группы примерно одинаковое. У более половины группы преобладает миопия средней и низкой степени.

Были замерены индивидуальные показатели физической и технической подготовленности студентов специальной медицинской группы.

Уровень физической подготовленности оценивался с помощью пяти тестовых показателей:

- поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 сек.);

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- челночный бег (3 по 10м);
- наклон вниз;
- прыжок в длину с места.

Уровень технической подготовленности оценивался с помощью трёх тестовых показателей:

- удар теннисного мячика в стену любой стороной ракетки минимальное количество раз – 16 передач;
- возврат теннисного мячика в паре минимальное количество 26 передач на одного;
- подача теннисного мяча (по 5 подач каждый).

По данным было видно, что уровень физической и технической подготовленности студентов разный. Было предложено на занятиях больше внимания акцентировать на студентах со слабым уровнем физической подготовки, у которых не всё получается, разнообразить количество упражнений на развитие быстроты и ловкости, также студентам тренироваться самостоятельно дома, используя те же упражнения по технике, что и на занятиях.

На основе сравнительного анализа средних показателей группы выявлено, что по всем показателям произошли положительные изменения (таблица 1, 2). Анализ результатов тестов показал, что улучшилась техническая подготовленность и возросли индивидуальные показатели физической подготовленности у студентов. Стоит отметить, что больше в процентном отношении выросли средний групповой показатель гибкости и силовой выносливости на 8,3% (таблица 1). Из технической подготовленности самая высокая динамика роста наблюдается в показателе по передаче мяча друг другу в паре – 7,7% (таблица 2).

Таблица 1 - Сравнительные показатели динамики роста физической подготовленности

Тесты	Первоначальное тестирование	Повторное тестирование	Изменения в %
Подъёму туловища из положения лёжа (количество раз) за 30 сек	20	21	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	12	13	8,3

Челночный бег (3 по 10м)	9,8	9.2	6,1
Наклон вниз (см)	+12	+13	8,3
Прыжки в длину с места (см)	156	158	1,2

Таблица 2 - Сравнительные показатели динамики роста технической подготовленности

Тесты	Первоначальное тестирование	Повторное тестирование	Изменения в %
Удар в стену (количество раз)	18	19	5,6
Возврат мяча друг другу (количество раз)	26	28	7,7
Подача мяча (количество раз)	4,6	4,8	4,3

На основе сравнительного анализа средних показателей группы выявлено, что по всем показателям физической подготовленности произошли положительные изменения. У всех показателей физической подготовленности (гибкость, сила, силовая выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества), отмечена динамика роста. Показатель силы, силовой выносливости и гибкости стал выше среднего. Стоит отметить, что больше в процентном отношении выросли показатель гибкости и силовой выносливости на 8,3%.

Анализ результатов тестов показал, что улучшилась техническая подготовленность в группе и возросли индивидуальные показатели технической подготовленности. Можно отметить, что увеличилось качество ударов в стену, а количество попыток сделать возврат мяча безошибочно уменьшилось.

Проанализировав полученные данные в ходе эксперимента, мы пришли к выводу, что применения настольного тенниса в занятиях со студентами специальной медицинской группы положительно влияет на показатели физической и технической подготовленности.

Литература

1. Рыжкина Л.А. Оздоровительные технологии в подготовке студентов в специальной медицинской группе в вузе / Л.А. Рыжкина - Учебное пособие. — Ульяновск: Изд-во УлГТУ, 2012. — 103 с.