

УДК: 7967012.68

Авербах О.А., Сенкевич В.А.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ІЗ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Однією з основних задач, що постає в даний час перед дисципліною «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі, є поліпшення фізичної підготовленості студентів під час навчання, а також підвищення рівня їх фізичних якостей. В роботі викладені особливості проведення учбово-тренувальних занять по настільному тенісу із студентами вищого навчального закладу. Зроблена спроба обґрунтування застосування занять настільним тенісом як засобу підвищення рівня фізичної якості спритності.

Ключові слова: фізичне виховання, заняття, здоров'я, студент, спритність.

Авербах Е.А., Сенкевич В.А. Влияние занятий по настольному теннису на развитие физических качеств студентов. Одной из основных задач, стоящей в настоящее время перед дисциплиной «Физическое воспитание» в высшем учебном заведении, является улучшение физической подготовленности студентов во время обучения, а также повышения уровня их физических качеств. В работе изложены особенности проведения учебно-тренировочных занятий по настольному теннису со студентами высшего учебного заведения. Предпринята попытка обоснования применения занятий настольным теннисом как средства повышения уровня физического качества ловкости.

Ключевые слова: физическое воспитание, занятия, здоровье, студент, ловкость.

Averbah O.A., Senkevich V.A. The influence of table tennis training lessons at development of physical qualities.

The systematic use of engaging in a physical culture and sport is the youth animated by optimism, longevity and health. Engaging in a physical culture is not limited to the use of physical exercises, engaging in some kind of sport, such employment includes also a public and personal occupational and way of life, use of natural forces health for tempering of organism, correct mode of labour, rest and feed of man. Other things being equal, than better the state of health and higher level of physical preparedness of man, so much the better he can carry various physical activities.

Wide complex of events, that has for an aim creation of normal terms of labour and way of life, and also making healthy, including productive, provided student young people by the Government programs on P.E and sport. Engaging in P.E in higher educational establishments provides the increase of general culture, wide making healthy, decline of level of diseases and increase of intellect-psychology potential of student young people. The necessity of the every kind use of facilities of physical culture and sport for an achievement and support of high capacity of students is underline in the Government program of P.E for institution of higher learning.

The improvement of physical preparation of students during the teaching and the rising of level of their physical qualities is the basic task that gets up before the discipline of «Physical education» in higher educational establishment in present time. The features of conducting the table tennis training lessons with the students of higher educational establishment are set out in the article. The attempt of basis of application the table tennis training lessons as the mode of raising the physical quality of dexterity is undertaken.

Key words: physical education, studies, health, student, dexterity.

Вступ. Систематичне використання зайняття фізичною культурою і спортом - це молодість, жвава оптимізмом, довголіття і здоров'я. Зайняття фізичною культурою не обмежується використанням фізичних вправ, зайняття яким-небудь видом спорту, таке зайняття включає також громадську і особисту гігієну праці і побуту, використання природних сил для гартування організму, правильний режим праці, відпочинку і живлення людини. За інших рівних умов, чим краще стан здоров'я і вище рівень фізичної підготовленості людини, тим краще він може переносити різноманітні фізичні навантаження [1, 4, 6]. Широкий комплекс заходів, які мають за мету створення нормальних умов праці і побуту, а також оздоровлення, у тому числі і виробниче, студентській молоді забезпечується Державними програмами по фізичному вихованню і спорту. Зайняття фізичним вихованням у вищих навчальних закладах забезпечує підвищення загальної культури, широке оздоровлення, зниження рівня захворювань і зростання інтелектуально-психологічного потенціалу студентської молоді. Необхідність всемірного використання засобів фізичної культури і спорту для досягнення і підтримки високої працездатності студентів підкреслена в Державній програмі фізичного виховання для ВНЗ [2, 3]. Фізичне виховання студентів складається з теоретичного, практичного і контрольного зайняття, що визначаються методикою викладання. В процесі навчання у вищому навчальному закладі по дисципліні "Фізичне виховання" передбачається рішення різних завдань, одними з яких є збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і усебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності упродовж усього періоду навчання [3]. Одним з головних завдань, яке вирішується в процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах, є усебічна фізична підготовка студентів [5]. Незважаючи на достатню кількість публікацій в літературі дотичне вплив зайняття фізичними вправами і спортом на поліпшення фізичної підготовленості, вплив зайняття настільним тенісом на розвиток фізичної якості спритності у студентів вищих навчальних закладів досліджений недостатньо.

Дослідження проводилося за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання і єдиноборств Інституту фізичного виховання і спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Формулювання цілей роботи.

Метою дослідження було визначення значущості учбово-тренувальних занять з настільного тенісу в розвитку фізичної якості спритності у студентів вищого навчального закладу.

Результати досліджень.

Активізація учбової праці при зростаючих навантаженнях вимагає оздоровлення умов і режиму навчання, побуту і відпочинку студентів. Це знайшло відповідне відображення в сформульованих для студентської молоді вимогах і нормативах Державних тестів. Державні тести пред'являють певні вимоги до розвитку фізичних якостей студентів, до круга їх рухових умінь і навичок [5]. У них закладена ідея систематичного використання засобів фізичного виховання в побуті, як необхідної умови організації здорового режиму, під яким слід розуміти спосіб життя, сприяючий відновленню, підтримці і розвитку резервних можливостей організму. Тому важливі не лише поліпшені показники фізичної підготовленості, отримані знання і уміння у використанні засобів фізичної культури і спорту, важливо і те, як досягнутий рівень здоров'я, освітній і фізичний підготовленості реалізується в повсякденній учбово-трудої, громадській діяльності, в побуті і відпочинку студентів.

Дисципліна "Фізичне виховання" передбачає проведення учбового заняття із студентами по різних видах спорту. Найбільший вплив на комплексний розвиток фізичних якостей мають ігрові види спорту, одним з яких є настільний теніс. Настільний теніс є популярним видом спорту, яким займаються студенти при відвідуванні дисципліни "Фізичне виховання" під час навчання у вищих навчальних закладах. Настільний теніс робить різнобічний вплив на організм того, що займається, оскільки відрізняється швидкими різноманітними діями гравців і включає різні форми рухової діяльності - удари, стрибки, ривки і пересування. Також настільний теніс робить на тих, що займаються оздоровчий вплив шляхом зміцнення серцево-судинної і дихальної системи, посилюючи обмін речовин і розвиваючи руховий апарат [7]. Під спритністю розуміють здатність, по-перше, опанувати складні рухи; по-друге, швидко вчитися; по-третє, швидко перебудувати рухову діяльність відповідно до вимог обстановки. Важливою передумовою для розвитку спритності є "запас рухів" - чим більше форм рухів освоїть спортсмен (особливо в ігрових видах спорту, гімнастиці), тим легше йому надалі виконуватиме ігрові дії. Основою координації є спритність, швидкість реакції, хороше сприйняття дистанції і відчуття рівноваги. Різні аспекти координації, швидка орієнтація в ігровій обстановці, здатність до швидких рішень і швидкого, адекватного і технічно правильного використання тактичних завдань є основами в занятті. Серед відпрацьованих рухів гравці повинні знайти найкращі рішення, погоджувати їх і використати в грі; координація удосконалюється виконанням різних ігрових комбінацій і вправами із спеціальними завданнями. У сучасних умовах значно збільшився об'єм діяльності, яка здійснюється в несподівано виникаючих ситуаціях, яка вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації і перемикання уваги, просторової, тимчасової, динамічної точності рухів і їх біомеханічної раціональності. Усі ці якості або здібності зв'язують з поняттям спритності - здатністю людини швидко, оперативно, доцільно, тобто найраціональніше, освоювати нові рухові дії, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються. Спритність - складна комплексна рухова якість, рівень розвитку якого визначається багатьма чинниками. Найбільше значення мають високорозвинене мускульне відчуття і пластичність кіркових нервових процесів. Від міри прояву останніх залежить швидкість утворення координаційних зв'язків і швидкості переходу від одних установок і реакцій до інших. Основу спритності складають координаційні здібності. Під рухово-координаційними здібностями розуміються здібності швидко, доцільно, економно і чітко вирішувати рухові завдання (особливо складні і виникаючі несподівано) [8].

При проведенні тестування студентів на розвиток фізичної якості спритності використовувався тест "Човниковий біг 4x9м". При статистичній обробці даних тестування студентів відділення настільного тенісу використовувався критерій Стьюдента. Для проведення тестування були сформовані дві групи студентів: контрольна група (КГ) і експериментальна група (ЕГ). Кожна група студентів складалася з 20 дівчат і 20 юнаків. Розподіл учбового годинника в контрольній і експериментальній групі мав певну відмінність (таблиця 1).

Таблиця 1

Розподіл учбового годинника в занятті

Програма	Абсолютний і відносний об'єми різних компонентів заняття				
	Теорія	Прийом контрольних нормативів	Практичні заняття		
			Загальна фізична підготовка	Спеціальна фізична підготовка	Технико-тактична підготовка
КГ	4 / 5,7*	12 / 17,1	18 / 25,7	16 / 22,9	20 / 28,6
ЭГ	2 / 2,9	4 / 5,7	10 / 14,3	10 / 14,3	44 / 62,8

Примітка: * в чисельнику - абсолютний об'єм (година); у знаменнику - відносний об'єм (%).

Тестування студентів контрольної і експериментальної групи проводилося двічі впродовж навчального року: перед початком і у кінці навчального року. Результати тестування студентів контрольної і експериментальної групи із застосуванням тесту на розвиток фізичної якості спритності "Човниковий біг 4x9м" представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати тестування студентів (с)

Студенти	Групи	До експерименту	Після експерименту	Оцінка вірогідності		Приріст результату (%)
		$\bar{X}1 \pm S1$	$\bar{X}2 \pm S2$	t	p	
Юнаки	КГ (n=20)	9,79±0,48	9,44±0,5	2,26	<0,05	3,4
	ЭГ (n=20)	9,75±0,74	9,02±0,31	4,07	<0,001	7,5

Дівчата	КГ (n=20)	11,51±0,47	10,8±0,76	3,55	<0,01	6,2
	ЕГ (n=20)	11,4±0,82	10,24±1,1	3,78	<0,01	10,2

При розгляді результатів дослідження студентів контрольної і експериментальної групи при проведенні тесту "Човниковий біг 4x9м" відзначається кращий приріст результату, як у дівчат, так і у юнаків експериментальної групи порівняно з дівчатами і юнаками контрольної групи. Приріст результатів у юнаків експериментальної групи склав 7,5%, що в 2,2 разу краще, ніж у юнаків контрольної групи, в якій приріст результатів склав 3,4%. Середнє значення у юнаків контрольної групи до початку навчального року склало 9,79±0,48 з, у кінці навчального року середнє значення склало 9,44±0,5 з (t=2,26, вірогідність помилки p<0,05). Середнє значення юнаків експериментальної групи до початку навчального року склало 9,75±0,74 з, у кінці навчального року середнє значення склало 9,02±0,31 з (t=4,07, вірогідність помилки p<0,001).

Приріст результатів тестування у дівчат експериментальної групи склав 10,2%, що в 1,6 разу краще, ніж приріст результатів у дівчат контрольної групи - 6,2%. При цьому середнє значення результатів у дівчат контрольної групи до експерименту склало 11,57±0,47 з, у кінці навчального року середнє значення склало 10,8±0,76 з (t=3,55, вірогідність помилки p<0,01). Середнє значення у дівчат експериментальної групи до початку експерименту склало 11,4±0,82с, після експерименту середнє значення результатів тестування дівчат експериментальної групи склало 10,24±1,1с (t=3,78, вірогідність помилки p<0,01).

ВИСНОВКИ

Проведення учбових занять з дисципліни "Фізичне виховання" спрямовані на широке залучення студентської молоді до регулярного зайняття фізичною культурою і спортом, на зміцнення їх здоров'я, вдосконалення фізичної і спортивної підготовленості студентів. Використання занять з настільного тенісу у рамках дисципліни "Фізичне виховання" зміцнює здоров'я і покращує фізичну підготовленість студентів під час навчання у вищому учбовому закладі, а також впливають на поліпшення фізичної якості спритності, яке є складником Державних тестів фізичної підготовленості населення України. При цьому, у студентів експериментальної групи результати до початку і після експерименту зафіксовані краще, ніж у студентів контрольної групи.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ пропонується направити на дослідження вплив зайняття настільним тенісом на розвиток фізичної якості швидкості і витривалості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бекас О. Вплив способу життя на фізичну працездатність і аеробну продуктивність молоді 17-24 років // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: 36. Наук. Пр. - Луцьк, 1999. - С.590-593.
2. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических институтов: Уч.-метод. пособие / М-во просвещения РСФСР. Московск. гос. пед. ин-т им. В.И. Ленина. - М., 1980. - 103 с.
3. Вусатюк М.А. и др. К проблеме повышения работоспособности студенческой молодежи // Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта: Тез. докл. респ. науч.-практ. конф., 19-21 ноября 1990г. - Хмельницкий, 1990. - С.18-19.
4. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. - К.: Здоров'я, 1989. - С.21-24.
5. Arziutov G. Rapid educating of technique in physical culture and sports/ *Gennadii Arziutov, Dmytrii Lakhno*/ Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт). - Випуск 3 (46)14: збірник наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. с. 4-9.
6. Arziutov G. Methodology of formation of motive activity of senior pupils in the process of training to the single combat in child-youth sporting schools/ *European scientific journal March 2014 edition vol.10, No. 7 ISSN: 1857-7881 (Print) e – ISSN 1857-7431 P. 390-398.*

УДК

Акчурін І.С.
НПУ імені М.П.Драгоманова

ПРІОРИТЕТНА МІСІЯ ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СМГ

У статті розкрито значення та методологія впровадження у процес фізичного виховання студентів СМГ найбільш ефективних шляхів та засобів формування позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами в системі фізичного виховання.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча діяльність, позитивна мотивація, психофізичний стан, оздоровчо-виховна робота, ЗСЖ (здоровий спосіб життя).

Акчурин И.С. Приоритетная миссия и пути повышения положительной мотивации в процессе физкультурно-оздоровительных занятий в системе физического воспитания студентов СМГ.

В статье раскрыто значение и методология внедрения в процесс физического воспитания студентов СМГ наиболее эффективных путей и средств формирования положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями в системе физического воспитания.