

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ ТЕННИСА В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК

Шонина Т.А.

Академия управления при Президенте Республики Беларусь

Аннотация. Шонина Т.А. Использование игровых средств тенниса в повышении уровня физической подготовленности студенток. В статье изложены результаты данных использования игровых средств тенниса для повышения уровня физической подготовленности студенток. Новизна нашего методического подхода заключается в том, что целенаправленное использование игровых средств оказывает более эффективное воздействие на те двигательные способности, уровень которых не всегда возможно повысить с помощью других средств. С этой целью использовали агрегатный способ повышения физической подготовленности студенток.

Ключевые слова: теннис, игровые средства, физическая подготовленность, студентки, результаты.

Анотація. Шонина Т. А. Використання ігрових засобів тенісу в підвищенні рівня фізичної підготовленості студенток. У статті викладені результати використання ігрових засобів тенісу для підвищення рівня фізичної підготовленості студенток. Новизна нашого методичного підходу полягає в тому, що цілеспрямоване використання ігрових засобів робить більше ефективний вплив на ті рухові здатності, рівень яких не завжди можливо підвищити за допомогою інших засобів. Із цією метою використали агрегатний спосіб підвищення фізичної підготовленості студенток.

Ключові слова: теніс, ігрові засоби, фізична підготовленість, студентки, результати.

Annotation. Shonina TA The usage of tennis game means in raising the level of physical preparedness of students. The article presents the findings of data using tennis game means to increase physical preparedness of students. The novelty of our methodical approach is that the selective use of game means has better effects on the motor abilities, the level of which is not always possible to improve by other means. With this purpose was used an aggregate way of raising physical preparedness of students.

Keywords: tennis, game means, physical preparedness, students, results.

Введение

Проблема совершенствования физического воспитания в вузе уже давно является предметом изучения многих спортивных специалистов, уделяющих большое внимание спортивным интересам студенческой молодежи, представляющей собой значительную часть будущих специалистов различных отраслей народного хозяйства, которым предстоит решать обострившиеся социально-экономические проблемы [1-5]. Решение этой задачи в определенной мере лежит в активизации учебного процесса введения в учебные занятия по физической культуре специализаций по различным видам спорта, как одной из наиболее прогрессивных форм совершенствования системы физического воспитания [6-7]. Поиск и использование таких новых форм организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий позволил бы в более короткие сроки овладеть широким арсеналом двигательных навыков, которые будут свидетельствовать о повышении эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студенток. В связи с этим существенную роль в повышении эффективности педагогического процесса физического воспитания в нефизкультурных вузах должны сыграть именно занятия с использованием игровых средств тенниса.

Анализируя тенденции развития современного тенниса, есть основание утверждать, что в числе факторов несущих определенную степень важности на разных стадиях обучения является физическая подготовленность занимающегося. Ее значимость заключается в том, что она соединяет в себе основные признаки общей и специальной физической подготовки и основывается на принципах всесторонности, специфичности, оптимальности, вариативности, интенсификации тренировочных средств и их индивидуализации. Физическая подготовленность рассматривается как фундамент базовой подготовки, на котором строится процесс этой игры. Однако, чтобы повысить ее роль в учебном процессе, необходимо подходить с двух сторон: комплексной (интегральной) и дифференцированной. Комплексный подход направлен на развитие того или иного физического качества в целом. Данный путь характеризуется тем, что каждое физическое качество подвергается педагогическому воздействию без учета большого числа относительно независимых ее проявлений, к которому это качество предрасположено. Дифференцированный подход более сложен и многоаспектен, так как приходится учитывать каждое составляющее этого качества, его состояние и необходимо воздействовать на его проявление более обдуманно, осмысленно, особенно в плане подбора средств. Новизна нашего методического подхода и заключается в том, чтобы целенаправленно используя игровые средства тенниса воздействовать не только на развитие физического качества как такового, но и на те составляющие, которые для него характерны. Так, например, в игровых видах спорта, в том числе и в теннисе, выносливость направлена на развитие скоростной, силовой, скоростно-силовой, координационной и других ее видов, на способность длительно выполнять специальные движения, увеличивать время работоспособности, осуществлять множество «взрывных» движений высокой интенсивности. Другое качество - быстрота характеризуется большим числом независимых признаков, которые при выполнении игровых приемов требуют множество своих скоростных проявлений, как: скорость реакции, скорость одиночного движения, стартовая и дистанционная скорость, быстрота переключений с одного действия на другое (игровая скорость), скорость передвижения, скорость оперативного мышления, умения быстро принимать решения, оперативно действовать

в условиях крайнего лимита времени и др. Еще более сложным составом представлена двигательная координация. В ней имеется более 80 координационных способностей, как например: управления, ориентации, дифференциации, приспособления и перестраивания, антиципации и др. Многие из них теоретически постулированы, но практического применения не получили. Все эти способности интегрированы в единой двигательной системе. Их значимость будет трансформироваться в зависимости от сложности движений. Главная функциональная особенность их состоит в том, что они не допускают отклонений от процессуальной точности и тем самым способствуют достижению запрограммированного результата.

Работа выполнена по плану НИР Академии управления при Президенте Республики Беларусь.

Формулирование целей работы.

Цель исследования: экспериментальное обоснование эффективности игровых средств тенниса в повышении физической подготовленности студентов.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние исследуемой проблемы в теории и практике физического воспитания по данным литературных источников.
2. Определить уровень физической подготовленности студенток, занимающихся по общепринятой программе.
3. Выявить изменения в уровне физической подготовленности студенток занимающихся игровыми средствами тенниса.
4. Экспериментально обосновать эффективность влияния игровых средств тенниса на физическую подготовленность студенток.

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных данных, спортивно-педагогическое тестирование, статистический анализ полученных данных. Обработка полученных данных проводилась с использованием программы MS Excel.

Результаты исследования

Исследование проводилось в период с сентября по декабрь 2006 г. В нем приняли участие 86 студенток 2 курса Академии управления при Президенте Республики Беларусь, проходивших курс тенниса объемом 68 ч., из расчета 4 ч. в неделю. В начале учебного года (сентябрь) у испытуемых были определены исходные данные физической подготовленности. После проведения педагогического эксперимента в декабре месяце проводилось повторное исследование этих же показателей. В контрольной группе (43 чел.) занятия проходили по общепринятой традиционной программе, в экспериментальной (43 чел.) - в соответствии с разработанной нами, отличающейся использованием игровых средств тенниса.

Общая физическая подготовленность студенток оценивалась по следующим показателям: челночный бег 4x9 м, прыжок в длину с места, наклон вперед, поднимание туловища из исходного положения лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (локти вдоль туловища) (таблица 1).

Таблица 1

Динамика средних показателей общей физической подготовленности студенток

Показатели	Период исследования	Статистические показатели						p
		Экспериментальная группа (n=43)			Контрольная группа (n=43)			
		x	m	σ	x	m	σ	
Челночный бег 4x9 м, с	Начало	10,60	0,08	0,51	10,90	0,10	0,64	t=2,34 <0,02
	Конец	10,25	0,06	0,39	10,74	0,08	0,54	t=4,79 <0,001
	P; (прирост результата)	p<0,001; t=3,54; (3,54 %)			-; t=1,22; (1,42 %)			
Прыжок в длину, см	Начало	176,02	2,45	16,04	173,33	1,89	12,38	t=0,87
	Конец	183,09	2,52	16,53	178,51	2,24	14,72	t=3,69 <0,001
	P; (прирост результата)	p <0,05; t=2,01; (4,02 %)			-; t=1,78; (2,99 %)			
Наклон вперед, см	Начало	13,79	0,87	5,71	13,70	0,80	5,22	t=0,08
	Конец	16,37	0,76	5,00	14,60	0,78	5,12	t=1,62
	P; (прирост результата)	p<0,05; t=2,23; (18,71 %)			-; t=0,81; (6,60 %)			
Поднимание	Начало	41,09	1,00	6,52	40,26	1,15	7,54	t=0,55

туловища, кол-во раз	Конец	42,63	1,20	7,84	39,67	0,97	6,39	t=1,92 <0,1
	P; (прирост результата)	-; t =0,99; (3,75 %)			-; t =0,39; (-1,45 %)			
Сгибание и разгибание рук, кол- во раз	Начало	5,37	0,78	5,12	4,14	0,73	4,80	t=1,15
	Конец	10,56	1,19	7,78	5,33	0,85	5,55	t=3,59 <0,001
	P; (прирост результата)	p<0,001; t=3,65; (96,65%)			-; t =1,06; (28,64 %)			

Сравнительный анализ данных общей и специальной физической подготовленности студенток экспериментальной и контрольной групп показало, что семь показателей из девяти (кроме челночного бега 4x9 м и шестиминутного бега; p<0,05) не имеют различий, что свидетельствует об однородности исследуемых групп.

В процессе проведенного исследования было установлено, что у студенток ЭГ улучшились все показатели общей физической подготовленности: статистически достоверно улучшились результаты в сгибании и разгибании рук – на 96,65 % (p<0,001), в челночном беге 4x9 м – на 3,54 % (p<0,001), в наклоне туловища вперед – на 18,7 % (p<0,05), в прыжке в длину – на 4,02 % (p<0,05), в поднимании туловища – на 3,75 %.

У студенток КГ улучшение средних показателей наблюдается лишь: в сгибании и разгибании рук на 28,64 %, в наклоне вперед на 6,60 %, в прыжке в длину на 2,99 %, в челночном беге 4x9 м на 1,42 %. Несколько ухудшились на 1,45 % показатели в поднимании туловища.

Из таблицы 1 видно, что из 5 контрольных нормативов по общей физической подготовке в ЭГ по трем нормативам (челночный бег 4x9 м, прыжок в длину с места и сгибание и разгибание рук) результаты достоверно (p <0,001) выше, чем в контрольной. В остальных результатах достоверных различий не выявлено. Такие данные, по всей вероятности, обусловлены более целенаправленной работой в экспериментальной группе по использованию игровых средств тенниса, так как в процессе обучения игре в теннис важное место отводится скорости передвижений на короткие отрезки, способности быстро приспосабливаться к самым разнообразным условиям.

Уровень специальной физической подготовленности мы оценивали по следующим показателям: бег на 30 м, шестиминутный бег, удержание равновесия, челночный бег «веер» (таблица 2).

В конце проведения исследования средние показатели в экспериментальной группе имели тенденцию к улучшению. Так, эти показатели в беге на 30 м повысились на 5,60%, в то время, как в КГ их рост составил всего 0,84 %. В ЭГ значительно (p<0,001) улучшились показатели в челночном беге «веер» - на 4,20 %, в то время как в КГ эти сдвиги составили на 4,08 %, в удержании равновесия (поза Ромберга) – в ЭГ на 100 %, в КГ - на 77,82 % (p<0,1). В ЭГ положительные изменения наблюдаются в шестиминутном беге – на 4,89 % (p<0,001), в то время как в КГ этот результат ухудшился на 1,28 %.

Таблица 2

Динамика средних показателей специальной физической подготовленности у испытуемых за период исследования

Показатели	Период исследования	Статистические показатели						P
		Экспериментальная группа (n=43)			Контрольная группа (n=43)			
		x	m	σ	x	m	σ	
Бег 30 м, с	Начало	5,78	0,04	0,29	5,85	0,05	0,35	t=0,90
	Конец	5,46	0,04	0,29	5,80	0,09	0,60	t=3,35; <0,001
	P; (прирост результата)	p<0,001; t =5,12; (5,60 %)			-; t =0,46; (0,84 %)			
Шестиминутный бег, м	Начало	1175,63	10,77	70,60	1135,31	14,40	94,41	t=2,24; <0,05
	Конец	1233,16	12,97	85,04	1120,79	13,03	85,46	t=6,11; <0,001
	P; (прирост результата)	p<0,001; t =3,41; (4,89 %)			-; t =0,78; (-1,28 %)			
Удержание равновесия, с	Начало	13,49	2,15	14,12	15,21	3,12	20,48	t=0,45
	Конец	26,98	3,69	24,21	27,05	5,48	35,90	t=0,01
	P; (прирост результата)	p<0,01; t =3,16 ; (100 %)			<0,1; t =1,88; (77,82 %)			
Челночный бег «веер», с	Начало	20,52	0,16	1,06	21,00	0,22	1,43	t=1,77; <0,1

	Конец	19,66	0,13	0,85	20,14	0,14	0,91	t=2,54; <0,02
	Р; (прирост результата)	p <0,001; t = 4,16; (4,20 %)			p <0,001; t =3,31; (4,08 %)			

Выводы.

Резюмируя вышеизложенное, можно сделать вывод, что используемая в ЭГ методика проведения занятий с применением специальных комплексных игровых заданий по теннису оказывает более значимое воздействие на физическую подготовленность студенток, чем общепринятая традиционная методика обучения.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем использования игровых средств тенниса в повышении уровня физической подготовленности студенток.

Литература

1. Бальсевич В.К. Методологические предпосылки повышения оздоровительной эффективности физического воспитания студентов / В.К. Бальсевич // Инновационные процессы в высшей школе: Материалы научно-практической конференции. – Краснодар: КУБГТУ, – 1999. – С. 87-88.
2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 1996. – №1. – С.23-27.
3. Виленский М.Я. Социально-психологические и педагогические основы участия студентов в физкультурно-спортивной деятельности / М.Я. Виленский, Ю.Г. Травин, С.А. Гудыма // Методические разработки для слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФК, – М., 1992. – С.3-8, 29-32.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – С.-7, 16, 46.
5. Лубышева Л.И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов / Л.И. Лубышева. – Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. – М., 1992. – С.58.
6. Дмитренко Л.А. Повышение квалификационного уровня студентов вузов физической культуры на занятиях по избранному виду спорта (на примере настольного тенниса): Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Краснодар, 2000. – 193с.
7. Петров П.К., Колодий О.В., Костюченко В.Ф. Специальное профессиональное образование в вузах физической культуры в современных условиях// Теория и практика физической культуры. 1996, № 8, - С. 2.

Поступила в редакцию 27.12.2007г.