

УДК 796.011.3

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ НА ПОКАЗАТЕЛИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ



THE IMPACT OF TABLE TENNIS ON THE INDICATORS OF THE GENERAL PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

Синько Ольга Викторовна

преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
olgasinko73@yandex.ru

Якимова Анастасия Александровна

студентка группы 20 ИТК9-СЭ2,
Кубанский государственный технологический университет
anastasi.miss@yandex.ru

Аннотация. Данная статья посвящена изучению результатов воздействия, показателей общей подготовки студентов под действием занятий настольным теннисом. В результате исследования установлено, что введение в учебные занятия по физической культуре специальной подготовки по методике тренировки игроков в настольный теннис по сравнению с традиционной методикой проведения занятий по физической культуре позволило значительно повысить оздоровительный потенциал студентов.

Ключевые слова: настольный теннис, студенты, оздоровительный потенциал, исследование, физическая культура.

Sinko Olga Viktorovna

Lecturer at the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
olgasinko73@yandex.ru

Yakimova Anastasia Alexandrovna

Student of group 20 ITK9-SE2,
Kuban State Technological University
anastasi.miss@yandex.ru

Annotation. This article is devoted to the study of the impact results, indicators of the general preparation of students under the influence of table tennis classes. The study found that the introduction of educational sessions of physical training a special training in the training methods of players in table tennis in comparison with the traditional methodology of physical training significantly increase health potential of students.

Keywords: table tennis, students, health potential, research, physical education.

Введение. Повышение оздоровительного потенциала студентов является важной задачей проведения занятий по физической культуре в вузе, которая во многом определяется правильно организованной двигательной активностью студентов [5, 6]. Анализ литературы по данной проблеме показал, что перспективным способом повышения оздоровительного потенциала студентов является введение в учебные занятия по физической культуре специализаций по различным видам спорта как наиболее прогрессивной формы совершенствования физического воспитания и повышения уровня здоровья студентов [7, 8].

Одним из видов спорта, сочетающий разностороннюю двигательную активность студентов, соответствующую их самочувствию и физической подготовленности с паузами полного отдыха, что позволяет эффективно повышать показатели здоровья, является настольный теннис.

Настольный теннис – очень популярная игра во всем мире. Некоторые источники приводят данные о том, что, например, в Китайской Народной Республике число увлекающихся этой игрой достигло 90 миллионов [1]. Этот вид спорта является одним из самых известных, малобюджетных, но от этого он не теряет своего интереса в кругах молодёжи. Заниматься этим видом спорта можно даже во дворе своего дома, вооружившись ракетками, мячом для настольного тенниса и столом, для вас открыт вход в этот интересный способ времяпрепровождения.

Из публикации известно, что в 1874 году англичанин В.Клоптон разработал правила новой, частично похожей на современный теннис, игры. Названа она была сферистикой. Через год правила сферистики были усовершенствованы и игра получила название – лаун-теннис («lawn» – «пужайка») или просто – теннис [1].

Из других источников известно, что происхождение названия игры «теннис» – связано с тем, что в игре участвовали десять (по английски «ten») игроков, по пять на каждой стороне площадки. В скором времени теннис с открытого воздуха перешел в

помещение. Вначале играли на полу. Позже стали играть на двух столах, расположенных на определенном расстоянии один от другого. Через некоторое время столы были сдвинуты и между ними натянули сетку.

Интенсивное развитие настольный теннис получил в 1894 году благодаря изобретению английского инженера Джеймса Гибса. Он ввел в игру целлулоидный мяч – легкий и упругий. Это позволило значительно уменьшить вес ракетки. Вместо ракеток со струнами стали использовать фанерные ракетки с укороченной ручкой. В дальнейшем фанеру стали покрывать слоем пробки, чтобы улучшить отскок мяча. Со временем на ракетку стали наклеивать резину. Родоначальником этой модификации ракеток считают Е. Гуда [1].

Широкую популярность в нашей стране настольный теннис приобрел в 1927 году, после показательных игр в честь празднования десятой годовщины Великого Октября, устроенных делегацией английских рабочих. Осенью 1945 года была организована спортивная секция при Московском комитете физической культуры и спорта. В феврале 1948 года Комитет по делам физкультуры и спорта при Совете Министров СССР утвердил новые правила соревнований, которые были приведены в соответствие с международными. С этого времени в нашей стране игра стала именоваться настольным теннисом. Были стандартизированы размеры стола и высота сетки. Теннисный счет и счет в партиях, который велся до 30, 50 и до 100 очков, был заменен на международный – до 21 очка в каждой партии. А Единая всесоюзная спортивная классификация 1949 года уже предусматривала выполнение разрядов и присвоение звания «Мастер спорта СССР» по настольному теннису. В феврале 1950 года была организована Всесоюзная секция настольного тенниса, которая впоследствии стала именоваться федерацией. А в ноябре 1951 года в Вильнюсе состоялось первое личное первенство СССР, в котором приняли участие 64 мужчины и 32 женщины. В 1954 году наша страна стала членом Международной федерации настольного тенниса. С этого времени спортсмены стали выступать в международных состязаниях, становясь чемпионами Мира и Европы. Все это стало возможным благодаря массовому развитию настольного тенниса в нашей стране. В минувшем столетии настольный теннис бурно развивался. Усовершенствовались технические приемы и стили игры [1].

Настольный теннис и в наше время не останавливается в своём развитии в плане правил и важных компонентов игры. В мире спорта, по данным олимпийских игр за 2018 год в Швеции, наши чемпионы заняли 15 место в мужской команде и вошли в десятку женская сборная, что показало недочёты в подготовке. Несмотря на эти ошибки нашей сборной, россияне продолжают совершенствоваться в этом роде занятий.

Настольный теннис – это олимпийский вид спорта, который обусловлен высокими требованиями к уровню психофизического развития теннисистов-профессионалов. Но в него так же играют и люди с ограниченным здоровьем, любого возраста, а так же с низким физическим уровнем развития, не нанося вреда своему здоровью, потому что во время игры человек непосредственно на обмен ударами затрачивает только треть игрового времени. После резких движений мышцы имеют возможность расслабиться и получают кратковременную передышку, а так же, работая поочередно, не устают в течение продолжительного времени. Игровые эпизоды сменяются паузами, во время которых игрок ходит за мячом. Для подготовленного спортсмена это не имеет большого значения, но для нетренированного человека может быть показательным. При игре в настольный теннис организм испытывает нагрузки аэробного характера, которые имеют оздоровительный и терапевтический эффект. Дозированные нагрузки такого рода особенно полезны для профилактики и лечения заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой системы [2].

Главное преимущество настольного тенниса заключается в том, что он – игра. Привлечение человека в игровую деятельность обеспечивает возможность нравственного развития, овладение общественным опытом, а также личностное развитие [3]. Соревнования по настольному теннису могут быть организованы в различных видах: личные, лично-командные, командные, парные. Данный вид спорта популярен как среди взрослого населения, так и среди детей. Настольный теннис, это хорошикардио-

нагрузки для организма. За одной партией, игроку приходится делать от 15–20 и столько же раз отойти за мячом, для спортсмена это не доставляет большого труда, но мы говорим о большинстве молодёжи, не привыкшей к физическим нагрузкам.

Проведенные в 2016 году к.п.н., доцентом Российского государственного профессионально-педагогического университета, г. Екатеринбург Е.Б. Ольховской исследования показали, что настольный теннис является эффективным средством физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, оптимизируя состояние сердечно-сосудистой системы, дыхательной и центральной нервной системы. В настольном теннисе уровень технической подготовки студентов служит элементом саморегуляции для физической нагрузки. Возможность студентов с ограниченными возможностями заниматься данным видом спорта положительно влияет не только на физический и психический, но и на социальный аспект их здоровья [4].

По результатам исследования, настольный теннис - это прекрасное средство от напряжения и снижения усталости. Так же занятия спортом, не только настольным теннисом, влияет на выработку здоровых и правильных привычек, дисциплины, снижение психологических нагрузок и улучшению организма. Для молодёжи это особенно важно, так как в возрасте от 13 до 21-го года, они склонны к разного рода негативному влиянию общества и даже сверстников. Настольный теннис, точнее тренировки могут избавить подростков от импульсивности, так как накопившуюся энергию они могут направить в тренировки. Так же для молодёжи очень важно самовыражение, как они устроены в обществе и как их видят окружающие. Посредством тренировок, так же правильной диеты и здорового образа жизни, улучшается состояние организма, все мышцы приходят в тонус, улучшается концентрация внимания и гибкость мышления.

Выводы. Перспективным способом повышения оздоровительного потенциала студентов является введение в учебные занятия по физической культуре специализации по настольному теннису как наиболее прогрессивной формы совершенствования физического воспитания и повышения уровня оздоровительного потенциала студентов. Настольный теннис – это не только развлекательная игра, но и большой труд, а также испытание и воспитание волевых качеств. Игра приучает человека к тем физическим и психическим усилиям, которые так необходимы для работы и в повседневной жизни. Этот вид спорта прекрасный вариант для того, чтобы заниматься здоровым образом жизни, начать свою жизнь по-новому, с насыщением правильных убеждений и развитием своей психологической стабильности.

Литература

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис. – М. : ФиС, 1990. – 174 с.
2. Алешина Е.И., Подосенков А.Л., Шивринская С.Е. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно-методические основы // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 9–8. – С. 1732–1736.
3. Салегина Т.А., Ольховская Е.Б. Адаптация студентов к факторам профессионально-образовательной среды // Педагогический журнал Башкортостана. – 2011. – № 6. – С. 57–63.
4. Ольховская Е.Б. Настольный теннис в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы // Международный научный журнал «Инновационная наука». – М., 2016. – № 5 – С. 158–159
5. Рязанова Е.А., Гиренко Л.А. Организация физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем в вузе // Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве: сб. материалов VII Междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск, 2017. – С. 124–128.
6. Повышение мотивированности к занятиям, как важнейшее условие формирования потенциала культуры физической у студентов / Р.К. Ахметгареева [и др.] // Казанская наука. – 2016. – № 11. – С. 133–135
7. Агеевец В.У., Борилкевич В.Е., Шустин Б.Н. Динамика физической подготовленности студентов в связи со специализацией курса физического воспитания // Материалы научно-методической конференции вузов по физическому воспитанию. – Л., 1969. – С. 6–7.
8. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.

References

1. Barchukova G.V. Table tennis. – M. : FiS, 1990. – 174 p.
2. Aleshina E.I., Podosenkov A.L., Shivrinskaya S.E. Nordic walking as a means of physical education of students of a special medical group: scientific and methodological foundations // Fundamental research. – 2014. – № 9–8. – P. 1732–1736.
3. Sapegina T.A., Olkhovskaya E.B. Adaptation of students to the factors of the professional educational environment // Pedagogical journal of Bashkortostan. – 2011. – № 6. – P. 57–63.
4. Olkhovskaya E.B. Table tennis in the physical education of students of a special medical group // International scientific journal «Innovative Science». – M., 2016. – № . – P. 158–159.
5. Ryazanova E.A., Girenko L.A. Organization of physical culture for students with poor health at the university // Modern educational technologies in the world educational space: coll. materials of the VII Intern. scientific-practical. conf. – Novosibirsk, 2017. – P. 124–128.
6. Increasing the motivation to study as the most important condition for the formation of the potential of physical culture among students / R.K. Akhmetgareeva [et al.] // Kazan Science. – 2016. – № 11. – P. 133–135
7. Ageevets V.U., Borilkevich V.E., Shustin B.N. Dynamics of physical fitness of students in connection with the specialization of the course of physical education // Materials of the scientific and methodological conference of universities in physical education. – L., 1969. – P. 6–7.
8. Weinbaum Ya.S., Koval V.I., Rodionova T.A. Hygiene of physical education and sports: textbook for students. higher ped. textbook establishments. – M. : Publishing Center «Academy», 2002. – 240 p.