

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ

Коломійцева О., Радченко Я.

Національний університет «Юридична академія України ім. Ярослава Мудрого»
Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Представлено результати початкових досліджень рівня розвитку координаційних здібностей і окремих властивостей уваги студентів коледжу, які обрали секційні заняття настільним тенісом як форму організації фізичного виховання. У дослідженнях прийняли участь студенти віком 15–16 років у кількості 80 осіб (40 юнаків та 40 дівчат). Отримані результати, в більшості випадків, свідчать про середній рівень розвитку координаційних здібностей та властивостей уваги підлітків.

Ключові слова: студенти, заняття настільним тенісом, координаційні здібності, вибірковість і концентрація уваги.

Аннотация. Коломийцева О., Радченко Я. Настольный теннис как способ развития координационных способностей студентов колледжа. Представлены результаты первичных исследований уровня развития координационных способностей и отдельных свойств внимания студентов колледжа, которые избрали секционные занятия настольным теннисом как форму организации физического воспитания. В исследовании приняли участие 80 студентов 15-16 лет (40 юношей и 40 девушек). Полученные результаты, в большинстве случаев, свидетельствуют о среднем уровне развития координационных способностей и свойств внимания подростков.

Ключевые слова: студенты, занятия настольным теннисом, координационные способности, избирательность и концентрация внимания.

Abstract. Kolomiytseva O., Radchenko Ya. Table tennis as method of development of co-ordinating capabilities of collegians. In the article the presented results of initial researches of level of development of coordinating capabilities and separate properties of attention of collegians which chose sectional employments table tennis as a form of organization of physical education. In researches 80 students took part 15–16 years (40 youths and 40 girls). The got results, in most cases, testify to the middle level of development of coordinating capabilities and properties of attention of teenagers.

Key words: students, engaging in table tennis, coordinating capabilities, selectivity and attracting attention.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'ю студентської молоді надається особливе значення, оскільки від нього значною мірою залежить здоров'я майбутніх поколінь. Крім того, студентство є резервом висококваліфікованих кадрів для економіки, визначаючи трудовий, інтелектуальний та оборонний потенціал країни. У той же час студенти – найменш соціально захищена верста населення. Період навчання у вузі – це вирішальна стадія становлення особи, оскільки важливі події, що відбуваються за роки навчання, і рішення, до яких приходять кожен студент, чинять істотний вплив на усе його наступне особисте життя і професійну кар'єру [5]. Студентська молодь є особливою соціальною групою, об'єднаною певним віком, специфічними умовами праці і життя. Студентські роки співпадають з періодом остаточного формування найважливіших фізіологічних функцій організму. Адаптація до нових соціально-екологічних умов, постійно зростаюча інтенсифікація навчального процесу, великі розумово-емоційні навантаження на тлі обмеженого рухового режиму викликають напругу регуляторно-компенсаторних механізмів. Тому фізична культура для студента є важливим фактором формування здорового способу життя.

Відомо, що настільний теніс є популярним видом рухової активності серед різних груп населення, у тому числі і серед студентської молоді. У грі доводиться виконувати приблизно 15–20 подач, 60–150 різноманітних ударів по м'ячу. Ігрові епізоди змінюються невели-

кими паузами, під час яких гравець 15–20 разів ходить і нахиляється за м'ячем. Звичайно, для спортсмена ця частина ігрового навантаження не така вже й важлива, але для нетренованої людини вона має значення. Під час гри в настільний теніс людина витрачає від 6,6 до 10 ккал·хв⁻¹. Вправи настільного тенісу вдосконалюють функціональний стан організму, розвивають фізичні якості, психофізичні можливості (Н. В. Бурень, 2004; Ю. А. Емшанова, 2007; Н. Т. Подскребышева, 2012), являються ефективним засобом реабілітації і профілактики порушень функцій зорової сенсорної системи (А. В. Зав'ялов, 1991). Це дозволяє розглядати фізичну підготовку студентів із застосуванням вправ настільного тенісу як процес фізичного удосконалення з одночасним покращенням психофізичних можливостей їх організму (А. С. Ровний, 2008; Н. Т. Подскребышева, 2012). Настільний теніс вимагає розвитку наступних якостей: спритності, влучності, координації, швидкості та швидкості реакції, вибухової сили, гнучкості тощо. Окрім цього, під час гри в теніс велике значення має оперативне мислення, уміння концентрувати і перемикає увагу [1].

Координаційні здібності є складною, комплексною психофізичною якістю. Вони пов'язані з функцією управління, а це означає, що головну роль у прояві цієї якості відіграє центральна нервова система. Цією обставиною обумовлений і той факт, що координаційні здібності є більш різносторонньою, гнучкою і універсальною фізичною якістю в порівнянні з іншими.

Те, що називають координаційними здібностями, не є чисто фізичною якістю, як, наприклад, сила, витривалість або швидкість. Кажучи про цю якість, важко

визначити, чого в ній більше – фізичного або психічного. Вона утворює як би місток до розумової діяльності і є концентратом життєвого досвіду в області рухової активності. Саме тому координаційні здібності нерідко поліпшуються з роками, тоді як інші фізичні якості помітно погіршуються. Координаційні здібності – комплексна якість, яка має наступні прояви: здібність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами руху; здібність до зберігання рівноваги; відчуття ритму; здібність до орієнтування в просторі; здібність до розслаблення м'язів; координованість руху (спритність) [2].

Мета роботи: визначити рівень координаційних здібностей студентів коледжу, які віддали перевагу заняттям настільним тенісом як секційній формі організації занять.

Методи і організація досліджень. У дослідженнях прийняли участь студенти Зінківського професійно-аграрного коледжу віком 15–16 років у кількості 80 осіб (40 юнаків та 40 дівчат), які щойно розпочали заняття настільним тенісом і є «новачками». В якості **методів дослідження** були використані: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей були використані тести, запропоновані Л. П. Сергієнком (2001) [6]: ходьба по прямій (15 м) із закритими очима; метання тенісного м'ячика на дальність (із положення сидячи, ноги нарізно); стрибок на задану відстань (1,5 м); проба Ромберга (15 с). Рівень концентрації уваги ми визначали за результатами тесту П'єрона-Рузера. Учасникам тестування роздавалися тестові бланки, на яких зображені квадрат, трикутник, коло й ромб. За сигналом «Почали» необхідно було розставити, якомога швидше і без помилок, у ці геометричні фігури наступні знаки: у квадрат – «плюс», у трикутник – «мінус», у ромб – «крапку» і в коло – нічого не ставити. Загальний час на виконання роботи – 60 с. Результатом тесту було кількість

оброблених за 60 с геометричних фігур. Вибірковість уваги визначалась за результатами тесту, в якому було потрібно серед набору букв відшукати слова. У тесті було 25 слів.

Результати досліджень координаційних здібностей юнаків та дівчат 15 і 16 років представлені в табл. 1, 2. Розглянувши показники тесту «метання тенісного м'яча на дальність із положення сидячі», було встановлено, що у віці 15 років юнаки показують результат 18,9 м, дівчата – 9,43 м. Середні показники даного тесту в юнаків та дівчат 16 років відповідно становлять 18,0 і 11,0 м.

Порівняльний аналіз середніх показників даного тесту говорить про те, що юнаки показують вищі результати, ніж дівчата і при цьому ці розбіжності носять достовірний характер ($p < 0,001$).

Порівнюючи показники з нормами, представленими Л. П. Сергієнком (2001), встановлено, що як юнаки, так і дівчата 15 та 16 років показують результати, відповідні «низькому рівню».

Вивчаючи результати виконання цього тесту у віковому аспекті, ми виявили, що юнаки 15 років показали результати кращі, ніж 16 років. У дівчат також спостерігаються вікові відмінності – у 16 років показники кращі, ніж у 15 років. Однак як у хлопців, так і у дівчат вікові відмінності не мають достовірного характеру ($p > 0,05$).

Здатність до орієнтування в просторі визначалась за результатами тесту «ходьба по прямій із закритими очима». Так, у юнаків 15 років у середньому відмічається відхилення в ходьбі на 90,3 см, у дівчат – 82,3 см. Середні результати в 16 років показують наступні відхилення: у хлопців – на 130,7 см, у дівчат – 71,2 см. У цьому тесті дівчата, як 15, так і 16 років, показали кращий результат, ніж юнаки 15–16 років. Також у юнаків та дівчат відмічається тенденція відхилення на пряму ходьби вправо.

Аналіз результатів у віковому аспекті виявив, що показники юнаків 15 років домінують над результата-

Таблиця 1

Показники рівня розвитку координаційних здібностей юнаків і дівчат 15 років

Стать	Кількість учнів, n	$\bar{X} \pm m$	$t_{ст.}$	$t_{кр.}$	p
Ходьба по прямій із закритими очима, см					
Юнаки	20	90,3±26,3	0,21	2,0	>0,05
Дівчата	20	82,3±25,1			
Метання тенісного м'яча з положення сидячі, м					
Юнаки	20	18,9±1,5	5,09	2,0	<0,001
Дівчата	20	9,43±1,05			
Проба Ромберга, бали					
Юнаки	20	3,0±0,44	1,34	2,0	>0,05
Дівчата	20	3,85±0,45			
Стрибок на задану відстань, см					
Юнаки	20	143,2±4,86	0,75	2,0	>0,05
Дівчата	20	147,7±3,46			

Таблиця 2

Показники рівня розвитку координаційних здібностей юнаків і дівчат 16 років

Стать	Кількість учнів, n	$\bar{X} \pm m$	$t_{ст.}$	$t_{кр.}$	p
Ходьба по прямій із закритими очима, см					
Юнаки	20	130,7±24,6	1,91	2,0	>0,05
Дівчата	20	71,2±18,7			
Метання тенісного м'яча з положення сидячі, м					
Юнаки	20	18,0±0,8	6,71	2,0	<0,001
Дівчата	20	11,0±0,7			
Проба Ромберга, бали					
Юнаки	20	3,1±0,47	2,2	2,0	<0,05
Дівчата	20	4,2±0,27			
Стрибок на задану відстань, см					
Юнаки	20	138,1±2,6	1,77	2,0	>0,05
Дівчата	120	145,4±3			

Таблиця 3

Показники рівня розвитку уваги юнаків і дівчат 15 та 16 років

Роки	Стать	Кількість учнів, n	$\bar{X} \pm m$	$t_{ст.}$	$t_{кр.}$	p
Концентрація уваги						
15	Юнаки	20	2,60±0,25	0,14	2,02	>0,05
	Дівчата	20	2,75±0,23			
16	Юнаки	20	2,80±0,24	0,28	2,02	>0,05
	Дівчата	20	2,90±0,25			
Вибірковість уваги						
15	Юнаки	20	8,45±0,74	0,66	2,02	>0,05
	Дівчата	20	9,25±0,94			
16	Юнаки	20	10,15±0,96	0,59	2,02	>0,05
	Дівчата	20	10,95±0,93			

ми юнаків 16 років. А результати дівчат 16 років перевищують результати дівчат 15 років.

Результати тесту «проба Ромберга» показали, що середній результат юнаків 15 років складає 3 бали, а середній бал дівчат 15 років – 3,85. Середній результат юнаків 16 років складає 3,1 бала, а середній бал дівчат – 4,2.

Порівнюючи отримані результати з нормами, встановлено, що показники юнаків відповідають «задовільному рівню», тобто спостерігається збільшення тремору, але рівновага не втрачається. Результати дівчат 15 років наближаються до показників рівня «добре», а показники дівчат 16 років відповідають рівню «добре». У них спостерігається незначний тремор, але стійкість пози не порушується. У цьому тесті дівчата показали кращі показники, але відмінності но-

сять недостовірний характер ($p > 0,05$).

Аналізуючи результати у віковому аспекті, ми виявили, що результати юнаків 15–16 років майже однакові, а показники дівчат 16 років домінують над результатами дівчат 15 років. Однак відмінності носять недостовірний характер ($p > 0,05$).

Увага в життєдіяльності людини виконує багато різних функцій. Зокрема, увагою визначається точність і деталізація сприйняття, міцність і вибірковість пам'яті, спрямованість і продуктивність розумової діяльності, тобто якість і результати функціонування усєї пізнавальної активності людини. Нерідко, досліджуючи властивості уваги, автори оцінюють розумову працездатність людини.

За визначенням багатьох авторів, увага – це здатність мозку обмежувати круг об'єктів і явищ, з якими



людина має справу в процесі пізнання і інтелектуальної діяльності, для підвищення ефективності взаємодії з ними і поліпшення якості переробки інформації, що поступає [4]. Вивчення особливостей мінливості функцій довільної уваги в період навчання інтересно для розкриття динаміки розвитку функцій уваги залежно від об'єму і характеру рухової активності студентів.

Аналізуючи показники рівня концентрації уваги (табл. 3), було виявлено, що дівчата показали кращі результати, ніж хлопці. Порівнюючи отримані результати з ключем встановлено, що показники як хлопців так і дівчат відповідають «середньому рівню» концентрації уваги. Достовірностей розбіжностей за статевою ознакою не спостерігається ($p > 0,05$).

Розглядаючи показники виконання тесту на вибірковість уваги, встановлено, що дівчата 15 і 16 років (табл. 4) показують кращі результати, ніж юнаки цього віку. Порівнюючи отримані результати виконання тесту з ключем [3], встановлено, що показники юнаків і дівчат відповідають «середньому рівню».

Виходячи із вище викладеного, ми можемо зро-

бити наступні **висновки**:

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що настільний теніс, як засіб фізичного виховання, сприяє розвитку спритності, координації, швидкості реакції, вибухової сили, а також оперативного мислення та вміння концентрувати й перемикає увагу.

2. Координаційні здібності юнаків та дівчат 15–16 років, які розпочали заняття настільним тенісом, знаходяться на середньому рівні. У статевому аспекті в проявленні здатності до орієнтування в просторі та утримання статичної рівноваги помітна перевага дівчат над юнаками. У здатності до управління рухами за просторово-часовими та динамічними параметрами результати юнаків домінують над даними дівчат.

3. Результати тестування властивостей уваги юнаків та дівчат свідчать про середній рівень розвитку як концентрації, так і вибірковості уваги.

Подальші дослідження передбачається спрямувати на визначення динаміки координаційних здібностей та властивостей уваги студентів після одного року занять настільним тенісом.

Література:

1. Барчукова Г. В. *Теория и методика настольного тенниса : [учебник для студ. вузов] / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матьцин : [под ред. Г. В. Барчуковой]. – М. : Академия, 2006. – 528 с.*
2. Круцевич Т. Ю. *Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.*
3. Ласькова В. Г. *Лабораторные занятия по общей психологии / В. Г. Ласькова. – Харьков, 2000. – 117 с.*
4. Николаева Е. И. *Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии : [учебник] / Е. И. Николаева. – М. : ПЕРСЭ; Логос, 2003. – С.235–248.*
5. Подскребишева Н. Т. *Коррекция психофизического состояния студентов экономических специальностей средствами настольного тенниса // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 2. – С. 42–46.*
6. Сергієнко Л. П. *Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 438 с.*