

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

МОГИЛКО С. П.*ГУ Днепропетровская медицинская академия МОЗ Украины***ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ В СИСТЕМЕ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ 17–18 ЛЕТ НА БАЗЕ ГУ «ДНЕПРОПЕТРОВСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ»**

Аннотация. *Обоснован дифференцированный подход на занятиях настольным теннисом в системе секционных занятий со студентами 17–18 лет, обучающихся в ГУ «ДМА». Определен уровень физической подготовленности студентов 17–18 лет. Представлены критерии распределения студентов на группы для занятий в секции настольного тенниса в соответствии с уровнем их физической подготовленности.*

Ключевые слова: *дифференцированный, настольный теннис, критерии, физическая подготовленность.*

Введение. Настольный теннис – самая доступная игра в системе студенческого образования по дисциплине «физическая культура». Она отличается высокой двигательной активностью, и формирует у студентов такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и другие способности [3].

Настольный теннис – игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем от мала до велика. Он азартен и непритязателен. Легкость и быстрота движений, стремительность атак и самоотверженность защиты, неожиданность технических комбинаций представляют собой захватывающее зрелище. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств. В процессе игровой деятельности занимающиеся получают довольно значительную и в то же время посильную физическую нагрузку и вместе с тем эмоциональную зарядку.

Тренировка игрока в настольный теннис – это и техническая, и тактическая, и физическая, и психологическая, и теоретическая подготовка.

Успехи в настольном теннисе зависят от многих причин, в том числе и от особенностей методики обучения техники двигательного действия, воспитания, тренировки, подготовки к соревнованиям [6].

В настоящее время достаточно полно разработан содержательный компонент формирования индивидуального стиля деятельности на основе личностно-ориентированного подхода в процессе тренировок в настольном теннисе. Тем не менее, до конца не раскрытыми остаются процессуальная и организационная стороны работы с теннисистами на основе учета их индивидуальных особенностей.

В.А. Баруздиным, Е.В. Ворониным, М.Ж. Усмангалиевым и др. рассмотрены методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий при отборе детей в настольный теннис; психологическая диагностика и психологический анализ при отборе детей в настольный теннис изучалась Ю.П. Байгуловым, Е.В. Ворониным, Ю.И. Портных; дифференцированному подходу посвящены работы Воробьева В. А., Шабашева С. В. [1; 5; 7]. Вопросы оценки технико-тактического мастерства спортсменов в настольном теннисе рассматривают Г.В. Барчуков и Ю.Н. Лохов [2]. Значительное количество работ посвящено исследованиям отбора и подготовки спортивных резервов [1; 4].

Однако решению вопросов оценки физической подготовленности теннисистов 17–18 лет уделено недостаточно внимания, и недостаточно решены проблемы дифференцированного подхода при формировании групп в секциях настольного тенниса при высших учебных заведениях.

Поэтому это исследование является актуальным для усовершенствования процесса проведения занятий настольным теннисом в секциях в системе высших учебных заведений.

Цель исследования – научно обосновать дифференцированный подход на занятиях теннисом в системе секционных занятий со студентами 17–18 лет, на базе ГУ «Днепропетровской медицинской академии».

Задачи исследования:

1. Определить уровень физической подготовленности студентов 17–18 лет.
2. Обосновать и разработать критерии оценки физической подготовленности студентов 17–18 лет, занимающихся в секции настольного тенниса на базе ГУ «ДМА».

Материал и методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования. Исследование проводилось на базе ГУ «Днепропетровской медицинской академии». В эксперименте принимали участие 12 юношей и 12 девушек 17–18 лет, занимающихся в секции настольного тенниса. Для оценки физической подготовленности студентов была использована Государственная система тестов и нормативов физической подготовленности населения Украины. Набор тестов включал 6 контрольных упражнений (табл. 1).

Таблица 1

Характеристика физической подготовленности студентов 17–18 лет, занимающихся в секции настольный теннис

№	Показатели	\bar{X}	S	m	\bar{X}	S	m
		Юноши (n=12)			Девушки (n=12)		
1	Челночный бег, с	8,75	0,48	0,20	10,12	0,30	0,11
2	Прыжок в длину с места, см	238,58	4,27	1,74	185,05	9,35	3,82
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во	46,16	2,14	1,74	22,83	1,47	0,61
4	Наклон корпуса из положения сидя, см	20,7	1,37	0,56	24,67	1,63	0,67
5	Прыжки на скакалке за 15с, кол-во	45,67	2,34	0,95	42,33	2,07	0,84
6	Теппинг-тест	84,67	3,38	1,38	78,00	2,90	1,18

После выполнения тестов были получены следующие данные: по результатам тестов «Челночный бег», «Сгибание разгибание рук в упоре лежа», «Прыжки на скакалке за 15 с» и «Наклон корпуса из положения сидя» – у 66,7% юношей и девушек показатели выше среднего и у 33,3% средние. По результатам тестов «Прыжок в длину с места» и «Теппинг-тест» средние показатели наблюдаются у 83,3% юношей и 66,7% девушек.

Реализация задач, которые ставятся на занятиях настольным теннисом, осуществляются за счет использования способов и методов различных видов подготовки в рамках комплексной программы. При этом необходимо учитывать, что студенты, занимающиеся в секции, имеют различный уровень физической подготовленности, состояния функциональных систем и работоспособности. Это необходимо учитывать при оптимальном дозировании нагрузки, выборе способов и методов физической подготовки, что в свою очередь позволяет использовать дифференцированный подход при распределении студентов для занятий в секции настольный теннис, по уровню их физической подготовленности (табл. 2).

Таблица 2

Критерии оценки физической подготовленности студентов 17–18 лет, занимающихся в секции настольный теннис

Уровень физического состояния	Челночный бег 9×4, с	Прыжок в длину с места, см	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	Наклон корпуса из положения сидя, см	Прыжки на скакалке за 15 с, раз	Теппинг-тест
Юноши (n=12)						
Уровень ниже среднего	≥9,23	≤234,31	≤42,02	≤19,23	≤43,33	≤81,29
Средний уровень	8,27–9,23	234,31–242,85	42,02–46,30	19,23–22,07	43,33–48,10	81,29–88,14
Уровень выше среднего	≤8,27	≥242,85	≥46,30	≥22,07	≥48,01	≥88,14
Девушки (n=12)						
Уровень ниже среднего	≥10,42	≤175,65	≤21,36	≤26,30	≤40,26	≤75,10
Средний уровень	10,42–9,82	175,65–194,35	21,36–24,30	26,30–26,30	40,26–44,40	75,10–80,90
Уровень выше среднего	≤9,82	≥194,35	≥24,30	≥26,30	≥44,40	≥80,90

Результаты тестирования студентов 17–18 лет, занимающихся настольным теннисом в секции, позволили разделить их на три группы: первая группа имеет уровень физического состояния ниже среднего, вторая группа студентов – средний и третья группа имеет уровень физического состояния выше среднего. Это дает возможность оптимизации тренировочного процесса путем

разработки педагогических действий, соответствующих уровню физической подготовленности студентов. Решение данной задачи зависит от внедрения дифференцированного подхода на занятиях настольным теннисом в секциях, который в свою очередь имеет прямую зависимость от критериев, с помощью которых возможно распределение студентов одного возраста на подобные по физическим показателям типологические группы.

Выводы:

1. Анализ литературных источников говорит о том, что использование дифференцированного подхода позволяет осуществлять объективный контроль физической подготовленности теннисистов, дифференцировать и индивидуализировать программу занятий настольным теннисом. Изучено несколько методик, которые имеют различную направленность и предназначены для различных возрастных категорий. В связи с этим определение критериев, которые обеспечат формирование групп для занятий настольным теннисом с учетом физической и функциональной подготовленности для внедрения дифференцированного подхода на занятиях настольным теннисом – имеет огромное значение при управлении процессом подготовки теннисистов.

2. Установлено, что у более чем 70% юношей и девушек 17–18 лет, занимающихся в секции настольного тенниса, уровень физической подготовленности средний.

3. На основании полученных результатов, разработаны критерии оценки физической и функциональной подготовленности для распределения студентов 17–18 лет на группы для занятий в секции настольного тенниса с целью повышения и усовершенствования эффективности занятий.

Список использованной литературы:

1. Байгулов Ю. П. *Настольный теннис : вчера, сегодня, завтра* / Ю.П. Байгулов. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 117 с.

2. Барчуков Г. В. *Способ оценки технико-тактического мастерства спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса)* / Г.В. Барчуков, Ю.Н. Лохов // *Теория и практика физической культуры*. – 1998. – №2. – С. 15-17.

3. Войтус Л. В. *Управление системой специальной физической подготовки студентов в настольном теннисе* / Л.В. Войтус // *Научно-теоретический журнал "Ученые записки"*. – 2008. – № 1(35). – С. 23-25.

4. Волков Л. В. *Теория и методика детского и юношеского спорта* / Л. В. Волков – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

5. Воронин Е. В. *Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольный теннис* / Е. В. Воронин // *Теория и практика физической культуры*. – 1983. – № 10. – С. 52-54.

6. Матыцин О. В. *Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе* / О.В. Матыцин ; Рос. Гос. акад. физ. культуры. – М. : [б.и.], 2001. – 88 с.

7. Хо Мань Чыонг *Критерии отбора детей в спортивные школы настольного тенниса Вьетнама : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. Педагогических наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»*/ Хо Мань Чыонг. – Москва, 2014. – 24 с.