

ЗМІНА ШВИДКІСНИХ І КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНАКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ТЕНІСИСТА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

УДК 796.386

Скляренко В.П., викладач
кафедри фізичного виховання
та спорту ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Анотація. Стаття присвячена вивченню та виявленню зміни швидкісних та координаційних здібностей у юнаків під час регулярних занять настільним тенісом за допомогою спеціальних вправ. А також робиться спроба навчити раціонально погоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань.

Вступ.

В сучасних умовах науково-технічного прогресу у людини значно збільшується об'єм діяльності, що вимагає здатності швидко орієнтуватися в просторі, швидкості реакції, здібностей до концентрації і перемикання уваги, просторової, часової, динамічної точності рухів і їх біомеханічної раціональності [1]. В процесі рухової діяльності, як побутової, навчальної та професійної, сучасна людина постійно стикається з необхідністю швидко і адекватно реагувати на очікувані подразники або ті, що раптово виникають. Швидкість реагування і подальших рухових дій є однією з головних передумов успіху в діяльності [1]. Тому застосування настільного тенісу як засобу фізичного виховання, що впливає на розвиток швидкісних та координаційних здібностей студентів, є актуальним питанням і потребує подальшого вивчення[4].

Мета та завдання дослідження. Виявити зміни швидкісних та координаційних здібностей у юнаків за допомогою спеціальних вправ тенісиста.

1. На підставі аналізу науково-методичних джерел визначити актуальність даної теми.

2. Визначити рівень розвитку швидкісних та координаційних здібностей.

3. Виявити зміни швидкісних та координаційних здібностей за допомогою спеціальних вправ тенісиста на заняттях з настільного тенісу.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, тестування рівня розвитку координаційних та швидкісних здібностей, педагогічний експеримент і методи математичної статистики (середнє арифметичне, середня помилка середнього арифметичного, достовірність відмінностей).

Результати дослідження та їх обговорення.

Те, що називають координаційними здібностями, не є чисто фізичною якістю, як, наприклад, сила, витривалість або швидкість. Кажучи про цю якість, важко визначити, чого 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 підвищується з роками, тоді як інші фізичні якості помітно знижуються [2].

На початку тестування були отримані показники рівня розвитку швидкісних та координаційних здібностей у юнаків першого курсу.

Потім вони займалися у спортивному відділенні настільного тенісу загальною фізичною та технічною підготовкою. Але кожне заняття було доповнене спеціальними вправами тенісиста.

1. Схеми раціональних переміщень біля столу.

2. Комплекс імітаційних вправ (імітація накатів справа (зліва), імітація зрізки справа (зліва), імітація накатів і зрізок після переміщення).

3. Підготовчі вправи.

4. Вправи на розвиток зорового аналізатора (гра 2-ма м'ячами, жонглювання, тощо)

5. Стрибки через скакалку.

Після закінчення експерименту було порівняно показники до та після.

Дослідження проводилося впродовж 2015 – 2016 н. р. в три етапи, на базі Харківського національного економічного університету ім. С. Кузнеця. У них брали участь юнаки першого курсу: група – 48 чоловік.

Таблиця

Показники рівня розвитку швидкісних та координаційних здібностей юнаків до та після експерименту

Група	Кількість студентів, n	$x \pm m$	t	p			
Хват падаючої лінійки по Душаніну (см)							
До	30	19±1,06	2,3	<0,01			
Після	30	16±0,9					
Човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі (секунди)							
До	30	9,08±0,09	3,8	<0,001			
Після	30	8,6±0,08					
Набивання м'яча зрізкою справа за 15 секунд (рази)							
До	30	25,1±0,92	6,6	<0,001			
Після	30	36,1±1,4					
Динамометрія (кг)							
		Права рука	Ліва рука	Пр. рука	Ліва рука	Пр. рука	Ліва рука
До	30	42±1,25	39,7±1,24	2,1	2,7	<0,05	<0,01
Після	30	45,4±1,03	44±0,98				
Стрибки через скакалку за 15 секунд (рази)							
До	30	40,7±1,11	6,7	<0,001			
Після	30	50,1±0,87					
Пересування по всій довжині столу в стійці тенісиста (секунди)							
До	30	16,3±0,2	4,07	<0,001			
Після	30	15,2±0,19					
Проба Ромберга (бали)							
До	30	3,4±0,27	3,5	<0,001			
Після	30	4,4±0,09					

В тесті «Хват падаючої лінійки по Душаніну» юнаки після експерименту достовірно покращили свій результат, ($p < 0,01$).

Показники тесту «Човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі» (табл.) говорять про те, що результати після експерименту достовірно підвищилися, ($p < 0,001$).

В тесті «Набивання м'яча зрізкою справа за 15 секунд» відмічається суттєве покращення показників після експерименту. Відмінності носять достовірний характер ($p < 0,001$).

В тесті «Пересування по всій довжині столу в стійці тенісиста» (табл.) результати після експерименту достовірно покращилися, ($p < 0,001$).

В тесті «Проба Ромберга» спостерігається незначний приріст показників (табл.), який, тим не менш носить достовірний характер ($p < 0,001$).

Показники тесту «Динамометрія» мають тенденцію до підвищення. Відмінності носять достовірний характер ($p < 0,05 - < 0,001$).

Відмічається тенденція покращення результатів в тесті «Стрибки через скакалку за 15 секунд» (табл.) і ці відмінності носять достовірний характер ($p < 0,001$).

Висновки

Виходячи із вище викладеного ми можемо зробити висновок, що накопичений тренувальний ефект підвищив рівень швидкісних та координаційних здібностей у юнаків, після експерименту в порівнянні з попередніми показниками.

Проведене дослідження свідчить про позитивний вплив спеціальних вправ тенісиста на рівень швидкісних та координаційних здібностей у студентів які займаються в спортивному відділенні «настільний теніс»

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку – це обґрунтування та розробка методів удосконалення точності рухів при виконанні технічних вправ в настільному тенісі.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.2. – 366 с.

2. Курамшин Ю. Ф. Координационные способности и методика их развития / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. Н. Попова. – СПб, 1999. – С. 163 – 178.

3. Волков Леонид Викторович Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К . : Олимпийская литература, 2002. – 294с.

4. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

5. Попова Л. А. Здоровье индивида как состояние и как процесс / Л. А. Попова // Український медичний альманах. – 2002. – № 4. – Т 5. – С. 15 – 16.

Опубліковано в авторській редакції