

УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Маленюк Т. В., Брояковський О. В.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка
(Кропивницький)*

Постановка проблеми. Особливої популярності серед студентської молоді набувають спортивні ігри, зокрема настільний теніс. Заняття настільним тенісом позитивно впливають на фізичний розвиток, сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та рухової активності студентів [5]. Методика секційних занять з настільного тенісу включає етапи навчання техніко-тактичним діям, розвитку фізичних якостей з урахуванням рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також стану здоров'я студентів [3].

У навчально-тренувальному процесі тенісистів-початківців особливого значення набуває загальна фізична підготовка (ЗФП). Поєднання засобів ЗФП із засобами спеціальної спрямованості є своєрідним «фундаментом» для досягнення гравцями результатів у настільному тенісі [1, с. 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку Т. Ю. Круцевич і Н. Пангелової, фізична підготовленість – складова фізичного стану людини і великою мірою корелює з функціональними можливостями і фізичною працездатністю [6, с. 13]. Тому можна стверджувати, що рівень фізичної підготовленості є важливим компонентом здоров'я молоді. Водночас, низький рівень фізичної підготовленості і погіршення стану здоров'я учнівської і студентської молоді – актуальна проблема останнього десятиріччя в Україні.

Рівень фізичної підготовленості студентів можна підвищити на секційних заняттях за вибором виду спорту (спортивно-орієнтований напрям фізичного виховання), тому що вони враховують мотиваційні пріоритети молоді. Фахівці Є. А. Захаріна і Т. А. Глоба наголошують на популярності серед студентської молоді настільного тенісу, якому надали перевагу від 30,0% до 46,67% опитаних, що становило високий відсоток серед відповідей студентів [5].

Вітчизняними фахівцями закладено методологічне підґрунтя і розкриті загальнотеоретичні питання підвищення фізичної підготовленості студентів у процесі занять з настільного тенісу. Так, з метою оптимізації навчально-тренувального процесу з настільного тенісу у закладах вищої освіти фахівець Н. І. Горошко розробила і активно впроваджує у практику робочу програму навчальної

дисципліни «Настільний теніс». Вказана програма містить комплекси вправ загальної і спеціальної фізичної підготовки [4, с. 10-12].

Науковець Афанасьєв В. В. наголошує на важливості ЗФП під час секційних занять з настільного тенісу для студентів першого року навчання. Фахівець рекомендує під час розподілу навчального матеріалу на ЗФП відводити не менше 15% об'єму [1, с. 12].

Крім того, розроблена програма для самостійних занять студентів I-III курсів навчального відділення з настільного тенісу, яка містить засоби ЗФП, і покликана покращити стан здоров'я студентської молоді [2].

Отже, значний відсоток наукових робіт присвячено вивченню особливостей удосконалення спеціальної фізичної підготовленості тенісистів, особливо високої кваліфікації, а питання удосконалення загальної фізичної підготовленості тенісистів-початківців в умовах навчання у закладах вищої освіти залишається відкритим, тому потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження – удосконалити загальну фізичну підготовленість студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності (ПСМ) з настільного тенісу.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні брали участь 12 студентів першого року навчання, які відвідували тричі на тиждень по 90 хв. заняття ПСМ з настільного тенісу на факультеті фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

На початку експерименту (вересень 2019 року) було проведено педагогічне тестування показників загальної фізичної підготовленості студентів. Потім розраховані середньо-групові показники загальної фізичної підготовленості тенісистів-початківців. Отримані показники порівняли з контрольними нормативами загальної фізичної підготовленості студентів і визначили рівень їх підготовленості за 9 тестами.

Аналізуючи середньо-групові показники загальної фізичної підготовленості тенісистів, виявлено середній рівень (4 бали) вибухової сили, швидкості, силової витривалості м'язів розгиначів рук і м'язів черевного пресу; низький рівень (3 бали) – спритності, гнучкості і стрибучості. За жодним показником не виявлено високого рівня (5 балів).

З метою удосконалення загальної фізичної підготовленості тенісистів у тренувальному процесі вони виконували різноманітні комплекси загальнорозвиваючих вправ, допоміжні вправи з гімнастики спортивної, акробатики, легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор. Студенти виконували комплекси засобів ЗФП не менше 20-25 хвилин на кожному тренуванні.

Для удосконалення загальної фізичної підготовленості тенісистів були впроваджені наступні засоби:

1. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи для м'язів рук і плечового поясу: одночасні і почергові рухи у плечових і ліктьових суглобах (згинання і розгинання, відведення й приведення, повороти, колові рухи тощо); різноманітні рухи кистями. Вправи для м'язів тулубу: нахили вперед, назад, вправо, вліво з різними рухами рук; пружинисті нахили; колові рухи тулубом; повороти тулуба. Вправи для м'язів ніг: у положенні стоячи, різні рухи прямою й зігнутою ногою; присідання на двох і на одній нозі; махи; пружинисті випади; піднімання на передній частині стопи.

2. Гімнастичні вправи. Для м'язів рук та плечового поясу вправи без предметів (індивідуальні та у парах). Вправи з набивними м'ячами: піднімання, опускання, перекидання з однієї руки в іншу, у парах, тримаючись за м'яч – вправи на опір. Вправи з гімнастичними палицями, гантелями, гумовими амортизаторами. Вправи на гімнастичних приладах – виси, упори, розмахування у висах та упорах, підтягування. Загальнорозвиваючі вправи біля гімнастичної стінки. Стрибкові вправи з використанням гімнастичної лави.

3. Акробатичні вправи. Перекати у групуванні, лежачі на спині (вперед, назад), з положення сидячи, з упору присівши та з основної стійки. Перекати вперед і назад, прогинаючись, лежачи на стегнах, спираючись і не спираючись. Перекати у групуванні та зігнувшись у стійці на лопатках. Стійка на лопатках, стійка на руках за допомогою партнера або спираючись ногами об стінку. Перевороти уперед та назад. Підготовчі вправи для містка. Місток з допомогою партнера та самостійно.

4. Спортивні та рухливі ігри. Баскетбол, гандбол, футбол і волейбол за спрощеними правилами. Рухливі ігри: «Гонка м'ячів», «Влучно в ціль», «Боротьба за м'яч». Естафети – з м'ячем, бігом, стрибками, передачею і ловінням, зустрічна естафета.

5. Вправи для розвитку сили. Вправи для м'язів рук і плечового поясу: підтягування на поперечці; згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі та в упорі на брусах. Вправи з гантелями з імітацією атакуючого удару, накату, підрізки. Імітація ударів ракеткою з обтяженням. Вправи для м'язів ніг: підскоки на одній та на двох ногах, у положенні присіду; біг по сходинках (з високою інтенсивністю); присідання зі штангою на плечах; стрибки зі штангою; штанга на плечах – ковзний крок у положенні напівприсіду, переступання у сторони перехресним кроком. Вправи для м'язів поперекової ділянки: підймання тулуба в сід з положення лежачи; підймання ніг з положення лежачи; підймання тулуба в сід з положення лежачи з піднятими ногами; підймання ніг у положенні вису на гімнастичній

стіни. Вправи з набивним м'ячем: кидки і ловіння м'яча в парах двома руками із-за голови; у положенні сидячи з поворотом тулуба; у положенні лежачи кидки м'яча ногами.

6. Вправи для розвитку швидкості та спритності: біг на короткі відрізки (8-15 м); біг і ковзні стрибки зі швидкою зміною напрямку руху на відрізки 20-30 м; раптові випадки з різних положень; прискорення з м'ячем на відрізки 15-20 м; стрибки через скакалку 30 с; біг на місці з високим підніманням стегна 20-30 м; біг з прискоренням до 30 м; біг з перемінною швидкістю (30 м – швидко, 30 м – повільно); біг дрібним кроком з переходом на прискорення; біг «змійкою»; перехресний крок (ширина 2,5 м, 5х30 с); повороти тулуба в положенні сидячи (4х30 с); стрибки у сторони; пересування боком (3х20 м); пересування боком стрибками.

7. Вправи для розвитку витривалості: біг 800 м, 1500 м, 2000 м; перемінний біг; кросовий біг 12 хв. з обумовленою дистанцією; біг з прискоренням 50 м + повільний біг 50 м (10 раз); швидкий біг 30 м + повільний біг 50 м (10 раз); стрибки через скакалку 3 хв.; біг з імітацією ударів по м'ячу з поворотом тулуба 3 хв.; кидки набивного м'яча (2 кг) з поворотом тулуба; кидки набивного м'яча вбік, з-за голови.

8. Вправи для розвитку гнучкості: ходьба випадками; пружинисті присідання у положенні випадку, напівшпагату; махові рухи руками, ногами у різні сторони з амплітудою, що поступово збільшується; те ж саме, але з невеликим обтяженням; пружинисті нахили тулуба вперед, у сторони, назад, колові рухи; те ж саме з невеликим обтяженням або з партнером, з предметами (м'яч, гімнастична палка тощо).

9. Вправи для розвитку стрибучості: стрибки боком через гімнастичну лаву на одній та на двох ногах; стрибки на місці, ноги нарізно; стрибки на місці з підтягуванням колін до грудей, стрибки з прогинанням назад; стрибки на одній нозі; те ж саме з обтяженням; різноманітні стрибки зі скакалкою; стрибки з розбігу у висоту та у довжину; потрійний стрибок; діставання речей, підвішених на висоті, поштовхом однією та двох ніг; біг і стрибки по сходинках вгору в заданому ритмі та темпі.

Повторне тестування показників загальної фізичної підготовленості тенісистів у грудні 2019 року показало їх покращення. Аналіз середньо-групових показників показав високий рівень (5 балів) вибухової сили (стрибок угору з місця), силової витривалості м'язів розгиначів рук і м'язів черевного пресу, стрибучості (стрибки на скакалці 1 хв.); середній рівень (4 бали) – вибухової сили (стрибок у довжину з розбігу), спритності, швидкості і стрибучості (стрибки боком через лаву 1 хв.); низький рівень (3 бали) – гнучкості.

Отже, якісна методична побудова, підбір ефективних засобів і методів тренування сприяли підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості студентів на заняттях з настільного тенісу (табл. 1).

Таблиця 1 – Динаміка рівня загальної фізичної підготовленості студентів-тенісистів (у %) (n=12)

№ з/п	Рівень загальної фізичної підготовленості	Вересень 2019 р.	Грудень 2019 р.
1	Високий	0	44,5
2	Середній	55,5	44,5
3	Низький	44,5	11,0

Крім того, порівняльний аналіз середньо-групових результатів загальної фізичної підготовленості спортсменів виявив достовірний приріст показників за 6 тестами із 9 (табл. 2).

Таблиця 2 – Динаміка показників загальної фізичної підготовленості тенісистів (n=12)

№ з/п	Тести	Статистичні показники				
		Вересень 2019 р.	Грудень 2019 р.	ΔX, %	t	P
		X±m				
1	Стрибок у довжину з місця, см	244,17±3,10	252,37±2,45	3,56	2,08	<0,05
2	Стрибок угору з місця, см	38,83±1,08	42,46±1,21	6,77	2,23	<0,05
3	Човниковий біг 4x9м, с	9,30±0,38	8,98±0,56	3,44	0,48	>0,05
4	Біг 30 м, с	4,97±0,05	4,86±0,04	2,21	1,83	>0,05
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	13,35±1,28	14,86±1,73	11,32	0,70	>0,05
6	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	39,33±1,75	44,84±1,36	16,55	2,95	<0,05
7	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв., раз	49,67±1,53	53,54±1,08	7,79	2,07	<0,05
8	Стрибки на скакалці за 1 хв., раз	103,34±3,76	114,23±4,51	8,60	2,03	<0,05
9	Стрибки боком через гімнастичну лаву за 1 хв., раз	86,59±2,64	93,46±2,08	6,78	2,08	<0,05

Так, за показниками вибухової сили м'язів ніг (стрибок у довжину і вгору з місця) виявлено достовірне (P<0,05) покращення результатів на 3,56% і 6,77% відповідно. Також достовірне (P<0,05) покращення результатів спостерігалось на показниками силової витривалості м'язів розгиначів рук і черевного пресу, які підвищилися на 16,55% і 7,79%. За показниками стрибучості (стрибки через скакалку

1 хв. і стрибки боком через гімнастичну лаву 1 хв.) також виявлено достовірне ($P < 0,05$) покращення результатів на 8,60% і 6,78% відповідно. Отже, показники вибухової сили, силової витривалості і стрибучості спортсменів достовірно покращилися упродовж експерименту.

Не достовірне ($P > 0,05$) покращення результатів виявлено за показниками спритності, швидкості і гнучкості, які підвищились на 3,44%, 2,21% і 11,32% відповідно. Отримані результати можна пояснити тим, що швидкісні здібності у найбільшій мірі є генетичного обумовленими. Крім того, сенситивні періоди розвитку швидкісних здібностей, спритності і гнучкості пройшли у попередніх вікових періодах розвитку студентів, тому достовірних темпів приросту означених якостей ми не виявили.

Таким чином, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості і достовірне ($P < 0,05$) покращення середньо-групових показників підготовленості свідчать про ефективність методики ЗФП студентів-тенісистів.

Висновки:

1. Удосконалено ЗФП тенісистів на початковому етапі підготовки за рахунок систематичного впровадження у тренувальний процес загальнорозвиваючих вправ, допоміжних вправ з гімнастики спортивної, акробатики, легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор.

2. Виявлено підвищення рівня показників загальної фізичної підготовленості (вибухової сили, спритності, стрибучості, силової витривалості м'язів розгиначів рук і м'язів черевного пресу) студентів на заняттях ПСМ із настільного тенісу.

3. Доведено ефективність удосконалення загальної фізичної підготовленості студентів-тенісистів на основі достовірного ($P < 0,05$) приросту показників вибухової сили, силової витривалості і стрибучості гравців.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у дослідженні взаємозв'язків між показниками загальної і спеціальної фізичної підготовленості студентів другого року навчання на секційних заняттях з настільного тенісу.

Список використаних джерел:

1. Афанасьев В. В. Методичні вказівки по проведенню учбових занять з настільного тенісу в вищих навчальних закладах для студентів першого року навчання – URL: <http://ttenis.info/publikacii/istorija-tennisa/18-articles/82> (дата звернення 16.02.2020).
2. Афанасьев В. В. Самостоятельные занятия физической культурой в НТУУ «КПИ» как форма физического совершенствования студентов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2009. № 4. С. 9–16.
3. Безверхня Г., Пензай С. Науково-методичні основи використання засобів настільного тенісу у фізичному вихованні студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 2. С. 104–106.

4. Горошко Н. І. Базова навчальна програма трирічної підготовки спортсменів, громадських суддів та волонтерів. «Фізичне виховання і спорт. Настільний теніс». Х.: ХНАМГ, 2012. 36 с.
5. Захаріна Є. А., Глоба Т. А. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт»: зб. наук. пр. 2018. Вип. 3К(97)18. С. 224–228.
6. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 109–114.

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ КУРСУ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ САМООБОРОНИ»

Новік С. М., Бакланов М. І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Постановка проблеми. Підготовка учителя фізичної культури за додатковою спеціалізацією «Захист Вітчизни» передбачає вивчення навчального курсу «Теорія і методика самооборони», мета якого полягає в оволодінні практичним програмним матеріалом і розвиток умінь його оптимального вибору для організації та проведення різних форм занять з самооборони; підвищення рівня розвитку основних рухових якостей і здібностей студентів; формування методичних умінь і навичок; використання набутих знань та навиків в практичній діяльності.

Мета дослідження – проаналізувати провідні методичні аспекти викладання курсу «Теорія і методика викладання самооборони» в системі підготовки сучасного вчителя фізичної культури у педагогічному ЗВО.

Виклад основного матеріалу. Система підготовки людини до екстремальних ситуацій, яка була взята за основу при розробці системи самозахисту та виживання, є сукупністю наступних конструктів: комплексна підготовка; інформування про суть та характеристики екстремальних ситуацій; вивчення правових норм.

Кожен з цих конструктів є засобом забезпечення фізичного, психічного та правового виживання відповідно.

Комплексна підготовка до фізичного виживання складається з таких компонентів: фізична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, стратегічна підготовка, психологічна підготовка, філософська підготовка [3; 4].

Фізична підготовка старшокласників до поведінки в екстремальних ситуаціях, сутність якої полягає у розвитку фізичних