

ЭФФЕКТИВНОСТЬ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Ван Сян, 1 курс

Научный руководитель – Н.Н. Колесникова, к.п.н., доцент
Полесский государственный университет

На фоне интеграции физического воспитания и спорта, а также реализации стратегии «Здоровый Китай», вопрос о физическом состоянии студентов, в том числе их физической подготовленности, становится всё более актуальным [1].

Тренировка игрока на занятиях настольным теннисом – это и техническая, и тактическая, и физическая, и психологическая, и теоретическая подготовка. Физическая подготовленность – результат физической подготовки к определенному роду деятельности. Она характеризуется уровнем развития необходимых для данной деятельности качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты [3].

Выбор физической подготовленности как критерия сравнительного анализа характеризующего эффективность настольного тенниса как средства улучшения показателей двигательных качеств студентов обусловлен прогрессирующим ухудшением физического состояния студенческой молодежи в настоящее время и необходимостью своевременного решения данной проблемы [2]. Это позволяет определить наше исследование как актуальное и социальнозначимое.

Оценка физической подготовленности студентов 19-20 лет проводилась с использованием тестовых упражнений, рекомендованных для массовых обследований. Определялись показатели скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости мышц пресса, и общей выносливости. В процессе тестирования были получены результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1. – Физическая подготовленность студентов 19-20 лет

Показатели физической подготовленности (M±m)				
Группа	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 4 х 9 м, сек	Поднимание туловища за 1 мин., кол-во раз	Бег, 30м, сек
Э	222,5±0,03	10,1±0,19	47±0,31	4,7±2,70
К	222,0±0,03	10,2±0,19	45±0,33	4,7±2,7
Достоверность различий	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05

Проведя мониторинг физической подготовленности юношей - студентов, мы установили, что при среднем уровне развития быстроты и силовой выносливости показатели скоростно-силовых и координационных способностей соответствуют уровню развития ниже среднего.

При этом не отмечено достоверных различий в уровнях развития исследуемых физических качеств юношей экспериментальной группы от их сверстников из контрольной группы (P > 0,05).

С целью повышения уровня физической подготовленности нами было разработано содержание учебно-тренировочного процесса в секции настольного тенниса для студентов, куда были включены следующие разделы: вводное занятие, правила игры и содержание инвентаря общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, игры с партнером, игры на счет в парах, соревнования. Об эффективности использования настольного тенниса, как средства развития физических качеств студентов, можно судить по величине динамики показателей их физической подготовленности за период эксперимента (таблица 2).

Таблица 2. – Изменение показателей физической подготовленности юношей 19-20 лет за период эксперимента

Группа	Период обследования	Показатели физической подготовленности (M±m)			
		Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 4 х 9 м, сек	Поднимание туловища за 1 мин., кол-во раз	Бег, 30м, сек
Э	До эксперимента	222,5±0,03	10,1±0,19	47±0,31	4,7±2,70
	После эксперимента	235±0,06	9,4±0,11	55,0±0,027	4,2±2,70
Прирост		13,5	-0,7	8	-0,5
Достоверность различий		P<0,001	P<0,001	P<0,01	P<0,01
К	До эксперимента	222,0±0,03	10,2±0,19	45±0,33	4,7±2,70
	После эксперимента	225,0±0,02	10,0±0,16	48±0,31	4,4±2,71
Прирост		3	-0,2	3	-0,3
Достоверность различий		P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P<0,05
Достоверность различий К – Э после эксперимента		P<0,01	P<0,01	P<0,05	P<0,01

Показатели бега на 30 м в экспериментальной группе указывают на улучшение результатов на 0,5 секунды (P<0,01), в контрольной группе на 0,4 секунды (P<0,05), При этом средний показатель в данном физическом упражнении в экспериментальной группе в конце исследования составил 4,2 секунды, в контрольной группе 4,4 секунды.

Анализ результатов челночного бега 4х9 м у студентов экспериментальной группы позволил выявить улучшение результатов на 0,7 секунды (P<0,001), у их сверстников из контрольной группы на 0,2 секунды (P>0,05), При этом средний показатель в данном физическом упражнении в экспериментальной группе в конце исследования составил 9,4 секунды, в контрольной группе 10,0 секунды.

Так показатели в упражнении «поднимание туловища за 1 минуту» у студентов экспериментальной группы увеличились на 8 раз (P<0,01), и составил 55 раз. В контрольной группе также наблюдались положительные изменения - показатель увеличился на 3 (P<0,05), а средний результат в данном упражнении вырос до 48 подниманий.

Длина прыжка с места в контрольной группе увеличилась на 3 сантиметра (P>0,05), а в экспериментальной группе - на 13,5 сантиметра (P<0,001). Средний показатель прыжка в длину с места юношей контрольной группы составил 225 сантиметров, у сверстников из экспериментальной группы – 235 сантиметров.

Статистический анализ полученных данных позволил определить, что в результате занятий настольным теннисом, приросты показателей скоростно-силовых и координационных способностей, а также силовой выносливости и быстроты у студентов, составивших экспериментальную группу оказались достоверно (P < 0,05 - P < 0,01) выше, чем у их сверстников из контрольной группы. Следовательно, настольный теннис является действенным средством повышения уровня физической подготовленности студенческой молодежи.

Список использованных источников

1. Ли, Вэй. Образовательная ценность настольного тенниса в физическом развитии студентов / Вэй Л. // Журнал физического воспитания. - 2022. - С. 45 - 51.
2. Линь, Цзе. Специальная система физической подготовки для студентов-теннисистов / Цзе Линь // Наука о спортивной подготовке. – 2024. – С. 22–28.
3. Чэнь, Юй. Влияние настольного тенниса на двигательные качества студентов: скорость, ловкость и гибкость / Юй Чэнь // Журнал спортивных наук и физического воспитания. - 2023. - С. 67 - 73.