

**ТЕННИС КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Т.А. Шонина

Академия управления при Президенте Республики Беларусь, tatishon@bk.ru

Использование в учебном процессе по физическому воспитанию в высших учебных заведениях новых современных технологий, требует для своего освоения более значительных затрат времени и значительного повышения двигательной активности. Это в свою очередь представляет необходимым поиск таких действенных средств физического воспитания, которые могли бы быть направлены на укрепление здоровья, вызывали мотивацию к регулярным занятиям физическими упражнениями, способствовали повышению функционального состояния занимающихся и формированию у них двигательных навыков любой сложности. Как показали данные изучения литературных источников и научные исследования, одним из таких средств, отвечающих названным требованиям, является теннис.

В настоящей работе приводятся результаты оценки эффективности влияния систематических занятий теннисом в учебном процессе по физическому воспитанию на различные стороны подготовленности занимающихся. Для проведения занятий избранной направленности была составлена учебная программа по теннису в соответствии с основными положениями учебной программы «Физическая культура» для непрофильных специальностей высших учебных заведений, личного опыта работы и скорректирована с учетом специфики и материальной базы учебного заведения. Предлагаемый в программе курс может проводиться как в течение учебного семестра, так и делиться на два блока (осенний и весенний). Последний вариант используется в случае, если вуз располагает только открытыми спортивными площадками (кортами). Программа рассчитана на 102 часа, из них - 68 часов учебных и 34 часа самостоятельных занятий в рекомендуемом объеме не менее 6 (4+2) часов в неделю. При возможности увеличения количества часов, отводимых на обязательные учебные занятия, часть материала, предлагаемого для самостоятельного изучения, может быть включена в основное их содержание.

Эффективность учебного процесса проверялась следующими методами исследования: инструментальными (регистрация ЧСС, величины АД, электрокардиограммы, определение физической работоспособности и т.п.); спортивно-педагогическими: тестирование общей и специальной физической подготовленности, педагогический эксперимент; математическими: статистический анализ полученных данных. Обработка полученных данных проводилась с использованием программы MS Excel.

Для проведения исследования были сформированы две однородные студенческие группы, одна из которых (контрольная,  $n=43$ ) тренировалась по традиционной программе, а учебно-тренировочный процесс второй (экспериментальной,  $n=43$ ) проводился по экспериментальной программе. Экспериментальная программа отличалась от традиционной применением сетевого планирования, в котором использовалась определенная последовательность и режим игровых средств тенниса. Всего в педагогическом эксперименте приняло участие 86 человек.

Результаты исследования. Сравнительный анализ полученных результатов исследования показал, что средние показатели ССС (СД, ДД, ЧСС) обследуемых студенток КГ и ЭГ на начало и конец проведения эксперимента не имели существенных отклонений от нормы. В то же время в ходе проведения эксперимента особый интерес вызвал результат максимальных физических нагрузок, достигнутый студентками в ходе исследования. Было установлено, что максимальная физическая работоспособность в теннисе может проявляться в различных формах довольно широкого диапазона. Однако их проявление тесно связано со значительными энергетическими затратами нервно-мышечной системы. Об этом свидетельствуют полученные результаты МПК, где в ЭГ этот показатель повысился с 40,9 до 43,8 мл/мин/кг, в КГ – с 40,8 до 42,2 (мл/мин/кг).

В результате исследования была зарегистрирована положительная динамика показателей общей физической подготовленности как в ЭГ, так и в КГ. Однако, если у студенток ЭГ более значимо улучшились эти показатели: в сгибании и разгибании рук – на 96,65 % ( $p<0,001$ ), в наклоне туловища вперед – на 18,7 % ( $p<0,05$ ), в прыжке в длину – на 4,02 % ( $p<0,05$ ), в поднимании туловища – на 3,75 % ( $p>0,05$ ), в челночном беге 4x9 м – на 3,54 % ( $p<0,001$ ), в то время как у студенток КГ улучшение показателей было менее заметным. Существенные сдвиги произошли лишь в сгибании и разгибании рук, где эти показатели возросли на 28,64 %, в наклоне туловища вперед – на 6,60 %, в прыжке в длину – на 2,99%, в челночном беге 4x9 м – на 1,42 %. Вместе с тем, ухудшились показатели в поднимании туловища на 1,45 %.

В специальной физической подготовленности, как в ЭГ, так и КГ также получены положительные изменения. Но если в ЭГ улучшились показатели в беге на 30 м – на 5,60 % ( $p<0,001$ ), то в КГ этот показатель составил всего 0,84% ( $p>0,05$ ). Статистически достоверно ( $p<0,001$ ) улучшились показатели в челночном беге «веер»: в ЭГ – на 4,20 %, в КГ – на 4,08 %. Результаты исследования устойчивости тела в стойке на одной ноге (поза Ромберга) показали положительную динамику в двух группах. Был зарегистрирован 100% прирост показателя в стойке на правой ноге в ЭГ, что значительно больше, чем в КГ – 77,82% ( $p<0,01$ ). В ЭГ улучшились показатели в шестиминутном беге – на 4,89 % ( $p<0,001$ ), тогда как в КГ этот показатель ухудшился на 1,28 % ( $p>0,05$ ).

Результаты исследования подтвердили тот факт, что выбранный методический подход по использованию в учебном процессе тенниса как комплексного игрового средства физического воспитания эффективен и может успешно применяться с данным контингентом занимающихся.