

## ТЕХНОЛОГИЯ ЭФФЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ ТЕННИСА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК

Т.А. Шонина

Академия управления при Президенте Республики Беларусь, [tatishon@bk.ru](mailto:tatishon@bk.ru)

Система физического воспитания не может дать достаточно полное представление по всем направлениям программного материала, поскольку логическое содержание игровой деятельности многих видов спорта, которые имеют большой двигательный потенциал огромной важности, недостаточно изучены. К числу таких видов спорта относится и теннис. Отсутствие в программе вузовского обучения такого редкого по универсальности своего воздействия на организм занимающихся вида спорта как теннис, лишает систему физического воспитания возможности использования уникальных игровых средств этого важного вида спорта.

В этой связи, разработка и обоснование технологии эффективного развития двигательных способностей студенток на основе использования средств тенниса по их целевому критерию, многообразию, сложности движений и универсальности проявления является перспективной учебно-спортивной задачей. Вышеизложенное обосновывает высокую актуальность темы работы и настоятельную необходимость её научной разработки для практики физического воспитания студенток.

Цель нашей работы – экспериментально обосновать необходимость обновления технологии проектирования структурно-целевой матрицы рациональных средств и тренажеров на основе построения годовых циклов физического воспитания студенток для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Задачи:

1. Спроектировать обновленную структурно-целевую матрицу рациональных средств на основе построения годовых циклов курса физического воспитания студенток и актуализировать ее содержательными и процессуальными характеристиками.
2. Экспериментально оценить обновленное проектирование структурно-целевой матрицы рациональных средств игры в теннис и тренажеров направленного воздействия в годовых циклах тренировки 4-х летнего курса физического воспитания студенток.

Организация исследования. Исследование проводилось в четыре этапа (2004–2008 гг.). В исследовании приняли участие студентки 1–4 курса Академии управления при Президенте Республики Беларусь. Были сформированы контрольная (КГ=22) и экспериментальные (ЭГ1=22; ЭГ2=22; ЭГ3=22) группы в количестве 88 человека. КГ тренировалась по общепринятой в АУПР программе, ЭГ1–3 – по разработанным нами программам с и без применения тренажеров и технических устройств.

Результаты исследования. В ходе проведения исследования выявлены положительные изменения в динамике показателей физического развития в экспериментальных и КГ группах.

Зафиксировано, что использование экспериментальной методики обучения теннису более значительно повышает уровень функционального состояния студенток (наблюдается достоверное увеличение показателя ЖЕЛ у студенток ЭГ до 33,9 % ( $p < 0,001$ ), в КГ – до 17,2 %. Выявлена и лучшая динамика показателей физической работоспособности у студенток ЭГ по сравнению с КГ (улучшение показателя МПК в ЭГ – до 11,4 % ( $p < 0,001$ ), в КГ – до 0,9 %).

Результаты исследований подтверждают возможность повышения уровня физической подготовленности студенток, занимающихся по программе для ЭГ. При этом было установлено, что наибольшее влияние разработанная технология оказывает при прохождении программы на такие показатели, как: сгибание и разгибание рук – прирост до 38,4 %, наклон туловища вперед – до 26,4 %, бег 2000 м – до 4,6 %, челночный бег 4х9 м – до 4,2 % ( $p < 0,01$ ), прыжок в длину – до 1,0 %, поднимание туловища – до 22,7 % ( $p < 0,05$ ). У студенток КГ эти показатели менее значительны. Они составили: в поднимании туловища – 5,4 %, в сгибании и разгибании рук – 1,4 %, в челночном беге 4х9 м – 3,4 % ( $p < 0,05$ ), Ухудшились показатели в наклоне вперед – на 10,3 %, в беге 2000 м – на 3,6 %, в прыжке в длину – на 0,4 %.

Полученные данные показали, что методика сопряженного развития силы мышц-разгибателей и сгибателей верхних, нижних конечностей и туловища. может быть эффективно реализована в годичных циклах тренировки при условии, если структурно-целевая матрица рациональных средств (в том числе тренажеров и технических устройств) будет способствовать конвергенции силы основных мышечных групп и обеспечению специфической адаптации двигательного аппарата студенток. Это в наибольшей степени проявилось в ЭГ1, 3, в которых учебно-тренировочные комплексы игровой направленности безусловно решали задачи развития силы и двигательного-координационной подготовленности в структуре выполняемого движения.

Таким образом, сравнивая показатели подготовленности исследуемых групп в конце педагогического эксперимента, можно утверждать, что результаты студенток ЭГ превосходят результаты КГ по всем показателям ( $p < 0,001$ ). Это свидетельствует о преимуществе применяемой экспериментальной методики по сравнению с традиционной, используемой в учебном процессе.

Исследование психофизиологического состояния студенток основного отделения также свидетельствует о более эффективном воздействии данного методического подхода, где основополагающим моментом является использование игровых средств тенниса.

Подводя итог полученным результатам исследования, можно утверждать, что технология использования игровых средств тенниса полностью оправдала себя, так как с её помощью получены более высокие показатели по всем разделам программного материала.