

Петров А.Г., Усольцева С.Л.
Уральский государственный
университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: В статье рассмотрена эффективность влияния средств настольного тенниса на уровень развития физических качеств младших школьников. Проведен мониторинг физической подготовленности младших школьников, занимающихся и не занимающихся настольным теннисом.

Ключевые слова: настольный теннис, младшие школьники, физическое воспитание.

Актуальность. Основными задачами физического воспитания учеников младших классов является сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков [4].

Если говорить о настольном теннисе, то он является одним из самых популярных видов спорта, оказывает большое влияние на развитие как уровня физической подготовленности ребенка в целом, так и специфических для данного вида спорта физических качеств [1, 3].

Объект исследования – физическая подготовленность младших школьников.

Предмет исследования – влияние занятий настольным теннисом на физическую подготовленность младших школьников.

Цель работы – определить и обосновать эффективность влияния занятий настольным теннисом на уровень развития физических качеств младших школьников.

Задачи исследования:

Определить уровень развития физических качеств младших школьников.

Провести анализ динамики развития физических качеств младших школьников, занимающихся настольным теннисом и не занимающихся.

Исследование проводилось на базе детско-юношеского центра ДЮЦ «Юность» Железнодорожного района г. Екатеринбурга. В экспериментальную группу вошли девочки и мальчики (8-9 лет) – 80 чел., занимающиеся настольным теннисом, в контрольную группу вошли девочки и мальчики (8-9 лет) – 40 чел., не занимающиеся данным видом спорта.

В начале и в конце года проведено тестирование по следующим контрольным точкам: бег 30 м., челночный бег 3x10, прыжок в длину с места, 6-минутный бег, наклон вперед из положения сидя, подтягивание (на верхней и нижней перекладине) [3]. Для обработки полученных данных воспользовались t-критерием Стьюдента.

Сравнительный анализ исходных данных экспериментальной и контрольной групп показал, что достоверных различий в начале эксперимента нет. Возможно, это связано с тем, что у детей, занимающихся настольным теннисом, был перерыв в тре-

нировочном процессе на летние каникулы, а тренировочные сборы летом на этом этапе не проводились.

Следовательно, уровень физической подготовленности детей в начале эксперимента находился примерно на одном уровне.

В конце учебного года было проведено повторное тестирование исследуемых показателей. Сравнительный анализ результатов показал, что достоверные различия произошли по таким показателям, как: бег 30 м; челночный бег – 3х10; прыжок в длину с места – у мальчиков и девочек обеих возрастных групп. Показатели 6-минутного бега достоверно изменились только у мальчиков и девочек 9-ти лет. В показателях на гибкость и силу достоверных изменений не произошло.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

Показатели развития физических качеств по исследуемым параметрам в контрольной и экспериментальной группах в начале эксперимента были практически одинаковы. Различия не достигли статистически значимых изменений.

Анализ результатов контрольных тестов, показал, что применение средств настольного тенниса оказывает положительное влияние на скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

Экспериментально доказано, что прирост показателей уровня физической подготовленности младших школьников, занимающихся настольным теннисом выше, чем у детей, не занимающихся настольным теннисом.

Библиографический список

1. Зинченко, О.Ю. Дифференцированная методика общей и специальной подготовки теннисистов семилетнего возраста на основе учета их двигательного опыта // дис канд. пед. наук: 13.00.04. – Хабаровск. – 2006. – 156 с.
2. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-спорт, 2000. – 192 с.
3. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ под ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.