

Секция: Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, пути их решения.

УДК 796

ББК 75.5/8

*Щегрова Вера Анатольевна, тренер-преподаватель отделения настольного тенниса МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа №2» г. Тамбова,
Пляскевич Галина Владимировна, тренер-преподаватель отделения настольного тенниса МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа №2» г. Тамбова,
Третьякова Екатерина Андреевна, инструктор-методист МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа №2» г. Тамбова,
e-mail: katy.si.bogomolova@mail.ru*

ВЛИЯНИЕ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ И
БАСКЕТБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ
THE INFLUENCE OF SECTIONAL PING-PONG AND BASKETBALL CLASSES
ON THE PHYSICAL TRAINING OF SCHOOLCHILDREN

Аннотация: Влияние определенных физических качеств на результативность в конкретных видах спорта неоспоримо. В Федеральных стандартах спортивной подготовки по различным видам в приложениях указана степень влияния определенного физического качества на успешность выступления в виде спорта. Следовательно, тренировочный процесс в конкретном виде спорта также будет оказывать направленное воздействие на различные стороны физической подготовленности юных спортсменов. В статье представлен сравнительный анализ влияния секционных занятий настольным теннисом и баскетболом на развитие физической подготовленности школьников-подростков.

Abstract: The influence of certain physical qualities on performance in specific sports is undeniable. In the Federal Standards of Sports training for various types, the degree of influence of a certain physical quality on the success of performance in a sport is indicated in the appendices. Consequently, the training process in a particular sport will also have a directed impact on various aspects of the physical fitness of young athletes. The article presents a comparative analysis of the impact of sectional table tennis and basketball classes on the development of physical fitness of adolescent schoolchildren.

Ключевые слова: физическая подготовленность, влияние тренировочных средств на развитие физических качеств школьников.

Key words: physical preparedness, the influence of learning tools on the development of physical qualities of schoolchildren.

Развитие основных физических качеств является важнейшим компонентом спортивной подготовки юных спортсменов, так как разносторонняя физическая подготовка является фундаментом будущих спортивных достижений. Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют на развитие физической подготовленности [1,2]. Этот факт необходимо учитывать при коррекции показателей физического развития и телосложения, акцентированном воспитании и совершенствовании силы, быстроты, выносливости, гибкости, а также психических качеств личности. По мере роста тренированности, с повышением спортивной квалификации величина эффекта параллельного развития нескольких физических качеств постепенно снижается [3]. То есть, чем выше класс спортсмена, тем контрастнее проявляются те физические качества, к которым предъявляет особые требования конкретный вид спорта.

Особенности организации тренировочного процесса даже в одной группе видов спорта, например, игровых, специфика средств и методов при занятии данными видами спорта могут сказаться на уровне физической подготовленности учащихся [1]. Таким образом, можно констатировать направленное воздействие занятий конкретным видом спорта на развитие определенного физического качества.

Принимая во внимание вышеизложенное, мы решили провести сравнительный анализ показателей физической подготовленности школьников, занимающихся в секциях игровыми видами спорта – настольным теннисом и баскетболом, в начале и в конце учебного года с целью демонстрации воздействия учебно-тренировочного процесса на развитие физических качеств.

До последнего времени отсутствовала единая система оценки физической подготовленности, позволяющая определять уровень подготовленности человека на различных этапах его развития, а также сравнивать физическую подготовленность учащихся различного пола и возраста. Все это, в конечном счете, выражалось в отсутствии эффективного контроля за уровнем физической подготовленности учащихся достаточно долгого периода времени [4]. В настоящий момент существуют комплексы общепринятых тестов для определения физической подготовленности, предложенные В.И. Ляхом.

Для выявления определения уровня физической подготовленности детей, принявших участие в эксперименте, мы использовали двигательные тесты: подтягивание в висе на высокой перекладине, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 метров, бег 30 метров, 6-минутный бег, наклон вперед из положения сидя [4].

В настоящей работе мы исследуем уровень развития физической подготовленности школьников 12-13 лет, обучающихся в филиале муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Покрово-Пригородная средняя общеобразовательная школа» в селе Красносвободное Тамбовского района Тамбовской области. Все мальчики, принявшие участие в эксперименте, занимаются в секциях баскетбола (12 человек) и настольного тенниса (14 человек). Тестирования проводились в начале (октябре) и конце (апреле) учебного года, затем полученные результаты сравнивались (табл. 1 и табл. 2).

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности школьников 12-13 лет, занимающихся в секции баскетбола, в начале и конце учебного года

	Физические качества	Тестовое упражнение	Результат М±m (начало уч/года)	Результат М±m (конец уч/года)	Разница %
1	Силовые	Подтягивание на	7,83±0,59	8,87±0,53	+11,85

		высокой перекладине из вися (раз)			
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	192,36±1,69	206,57±1,75	+14,21
3	Скоростные	Бег на 30 м (с)	5,45±0,12	4,73±0,1	+13,21
4	Координационные	Челночный бег 3x10 м (с)	8,81±1,18	7,95±1,11	+9,76
5	Выносливость	6-минутный бег (м)	1274,29±109,3	1442,29±110,6	+13,18
6	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	8,07±1,71	9,21±0,74	+14,12

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности школьников будущих баскетболистов в начале и конце учебного года показал, что отмечается положительная динамика в изменении показателей всех исследуемых способностей. Силовые качества (подтягивание на перекладине) улучшились в конце учебного года по сравнению с началом на 11,85%; прирост в показателях скоростных способностей (время пробегания 30 м) составил 13,21%; показатели скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места) выросли на 14,21%; координационные способности (челночный бег также улучшились: время уменьшилось на 9,76%; дистанция, пробегаемая на выносливость за 6 минут, увеличилась на 13,18%; результаты в тестовом упражнении на гибкость (наклон) улучшился на 14,12%.

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности школьников 12-13 лет, занимающихся в секции настольного тенниса, в начале и конце учебного года

	Физические качества	Тестовое упражнение	Результат М±m (начало уч/года)	Результат М±m (конец уч/года)	Разница %
1	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (раз)	7,36±0,51	8,29±0,45	+12,63
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	187,42±1,9	206,29±2,3	+10,05
3	Скоростные	Бег на 30 м (с)	5,26±0,11	4,68±0,13	+11,06
4	Координационные	Челночный бег 3x10 м (с)	8,54±0,08	7,69±0,07	+9,95

5	Выносливость	6-минутный бег (м)	1251,43±91,56	1468,43±95,34	+17,34
6	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	8,71±0,43	10,29±0,53	+18,14

Положительная динамика показателей физической подготовленности также наблюдается и у школьников 12-13 лет, занимающихся в секции настольного тенниса. Рассмотрим более подробно: количество раз подтягиваний на высокой перекладине (силовые качества) выросла 12,63%; время в беге на 30 м (скоростные) уменьшилось на 11,06%; результаты в прыжке в длину с места (скоростно-силовые) выросли на 10,05%; время, показанное при выполнении челночного бега (координационные способности), улучшилось на 9,95%; расстояние в 6-минутном беге (выносливость) увеличилось на 17,34%; результаты в тесте «Наклон вперед из положения сидя» (гибкость) выросли на 18,14%.

Итак, следует констатировать, положительное влияние занятий в секциях баскетбола и настольного тенниса на развитие физической подготовленности школьников. Как мы уже упоминали выше, необходимо принимать во внимание направленное воздействие того или иного вида на физическое развитие ребенка [2].

Учитывая данные обстоятельства, мы решили провести сравнительный анализ уровня физической подготовленности школьников, занимающихся в секциях баскетбола и настольного тенниса, в конце учебного года с целью выявления влияния вида спорта (в нашем случае баскетбола и настольного тенниса) на развитие конкретных физических качеств (табл. 3).

Таблица 3 – Сравнительный анализ физической подготовленности школьников 12-13, занимающихся в секциях баскетбола и настольного тенниса, (конец учебного года)

№	Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	Результаты (школьники-баскетболисты) M±m	Результаты (школьники-теннисисты) M±m	Разница, %
1.	Силовые	Подтягивание на высокой	8,87±0,53	8,29±0,45	+6,54

		перекладине из вися (мальчики) (раз)			
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	206,57±1,75	206,29±2,3	+0,14
3.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	4,73±0,1	4,68±0,13	-1,06
4.	Координационные	Челночный бег 3x10 м (с)	7,95±1,11	7,69±0,07	-3,27
5.	Выносливость	6-минутный бег (м)	1442,29±110,6	1468,43±95,3 4	-1,81
6.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	9,21±0,74	10,29±0,53	-11,73

Сравнительный анализ показал, что особых различий в уровнях развития физической подготовленности учащихся, занимающихся баскетболом и настольным теннисом, нет. Тем не менее, рассмотрим более детально проявление каждого физического качества.

В проявлении силовых способностей наблюдается незначительное различие: школьники-баскетболисты имеют преимущество на 6,54% перед школьниками-баскетболистами. Скоростные и скоростно-силовые качества 12-13 летних школьников, занимающихся теннисом и баскетболом, развиты в равной степени (разница в пределах 1%%). Координационные способности детей, занимающихся в секции настольного тенниса, незначительно превышают скоростные способности школьников, занимающихся в секции баскетбола, – 3,27%. Показатели выносливости вновь приблизительно одинаковые у обеих групп спортсменов (теннисисты выносливее на 1,81% баскетболистов). При этом гибкость лучше развита у школьников-теннисистов, чем у школьников баскетболистов – 11,73%.

Такое незначительное расхождение в развитии физических способностей школьников, занимающихся настольным теннисом и баскетболом, можно объяснить следующими обстоятельствами. Во-первых, все мальчики, принявшие участие в исследовании, только на протяжении 6 месяцев тренируются в секциях баскетбола и настольного тенниса. Иными словами, относительный малый промежуток времени влияния спортивных занятий на развитие физической подготовленности. Во-вторых, физическое

совершенствование в спортивных играх способствует гармоничному и комплексному развитию физических способностей детей.

При этом особенно ценно, что на занятиях спортивными играми у педагога есть возможность формировать у школьников такие качества личности, как ориентирование в быстро и постоянно изменяющейся обстановке, развитие интеллектуальной работоспособности и эмоционального равновесия в условиях воздействия мощных помехообразующих факторов.

Список литературы:

1. Куприянова В.А. Укрепление двигательного аппарата спортсменов-игровиков 14-15 лет методом круговой тренировки силовой направленности / И.Ю. Кожевникова, В.А. Куприянова, Г.Г. Худяков// Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2012. №12 (280). С. 127-129.
2. Теория и методика физической культуры: учеб. / В.И. Григорьев, Ю.Ф. Курамшин, Н.Е. Латышева, О.А. Двейрина / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
3. Идигов М.У. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений// Рефлексия. 2017. №2. С. 62-63.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 387 с.