

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

Исследование уровня общей (ОФП) и специальной физической подготовленности (СФП) было проведено с целью коррекции учебно-тренировочного процесса у студентов-юношей, занимающихся настольным теннисом.

Задачи исследования:

1. Определение уровня общей физической подготовленности.
2. Определение уровня специальной физической подготовленности.

Система оценки показателей ОФП и СФП была основана на государственном физкультурно-оздоровительном комплексе РБ и программе научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва Министерство спорта и туризма в РБ.

В исследовании, проводимом в декабре 2019 г., приняло участие 25 студентов-юношей I–IV курсов двух учебно-тренировочных групп по настольному теннису.

Методами исследования являлись: педагогическое тестирование; методы математической обработки полученных результатов.

ОФП и СФП студентов оценивалась по уровню развития скоростно-силовых, силовых, скоростных способностей, общей выносливости и гибкости.

Скоростно-силовые способности оценивались по результатам прыжка в длину с места (см) и поднимания туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/с). Уровень скоростных способностей определялся по результатам бега 30 метров (с). Уровень развития выносливости оценивался тестом К. Купера – 12-минутный бег (кол-во м). Гибкость определялась результатом наклона вперед в положении сидя (см). Силовые способности у студентов определялись результатами подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз) и сгибанием-разгибанием рук в упоре лежа (кол-во раз).

В качестве показателей развития специальной физической подготовленности теннисистов были выбраны следующие тесты: челночный бег 4х9 (м/с); прыжки вверх с места с подтягиванием колен к груди – кенгуру (кол-во раз/с); перемещение в 3-х метровой зоне (кол-во касаний предмета/30 с); накат справа по прямой и диагонали (кол-во раз); подача в заданном направлении по диагонали и прямой в определенную зону (кол-во попаданий).

Показатели общей и специальной физической подготовленности студентов теннисистов были ранжированы по 5-ти уровням: результаты, оцененные в 9 и 10 баллов были определены, как – высокий уровень развития (5-ый уровень); 7–8 баллов – хороший уровень развития (4-ый уровень); 5–6 баллов – средний уровень (3-ий уровень); 3–4 балла – ниже среднего (2-ой уровень); 1–2 балла – низкий уровень развития (1-ый уровень).

В результате оценки показателей, характеризующих уровень развития скоростно-силовых способностей, выявлено, что лишь 4,9–5,6 % теннисистов показали хороший результат, а 89,5 % находятся на среднем, ниже среднего и низком уровнях подготовленности. Результаты прыжка в длину с места у 70 % студентов находятся на низком и ниже среднего уровнях. Анализ показателей, характеризующих уровень развития силовых способностей, выявил, что 3,7 % студентов продемонстрировали хороший уровень, а 96,3 % показали низкий, ниже среднего и средний уровни подготовленности. В сгибании рук в упоре лежа 5,5 % студентов показали хороший результат, 94,5 % – низкий, ниже среднего и средний уровни. Оценка показателя, характеризующего развитие гибкости выявила, что у 24,9 % теннисистов зарегистрирован средний и хороший уровни, а у 75,1 % – низкий и ниже среднего уровни. Скоростные способности у 7,3 % находятся на хорошем уровне, 73,9 % – на среднем и ниже среднего уровнях, а у 18,8 % на низком уровне. Уровень развития общей выносливости у большинства теннисистов низкий и ниже среднего уровней (27, 2 и 55,1 % соответственно), таблица 1.

Т а б л и ц а 1

Уровень общей физической подготовленности студентов занимающихся настольным теннисом I–IV курса, 2020-2021 уч г., % от общего количества

№ п.п.	Развитие двигательных способностей, контрольное упражнение	1 уровень Низкий	2 уровень Ниже среднего	3 уровень Средний	4 уровень Хороший	5 уровень Высокий
1	Скоростно-силовые способности: • прыжок в длину с места, см	25,6	44,4	24,4	5,6	
	• поднимания туловища из положения лежа, кол-во раз/1 мин	22,0	40,7	32,4	4,9	
2	Силовые способности: • сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	12,8	47,2	34,5	5,5	
	• подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	43,6	36,3	16,4	3,7	
3	Скоростные способности: • бег 30 м, с	18,8	47,2	26,7	7,3	
4	Общая выносливость: • 12-минутный бег, кол-во м	27,2	55,1	14,8	2,9	
5	Гибкость: • наклон вперед положение сидя, см	26,4	48,7	13,6	11,3	

По результатам тестирования развития специфичных для теннисистов физических качеств выявлено, что большинство из них продемонстрировали низкий, ниже среднего и средний уровни (от 89,8 % в прыжках «Кенгуру» до 96,9 и 97,8 % в перемещении в 3-метровой зоне и челночном беге соответственно), таблица 2.

Показатели тестов, характеризующих техническую подготовленность спортсменов, также продемонстрировали, что у теннисистов есть отстающие звенья в технической подготовке, например, в перемещении в 3-метровой зоне лишь 3,1 % студентов показали хороший уровень, а уровни средний, ниже среднего и низкий – 96,9 %. В тесте «Накат» средний и хороший уровни зафиксированы у 32,0 %, а низкий и ниже среднего – у 68,0 %. В тесте «Подача мяча» показали хороший уровень 18,0 % студентов, а низкий, ниже среднего и средний уровни – 82,0 %.

Т а б л и ц а 2

Уровень специальной физической подготовленности студентов,
занимающихся настольным теннисом I–IV курса, 2020-2021 уч.г.,
% от общего количества

№ п.п	Контрольное упражнение	1 уровень Низкий	2 уровень Ниже среднего	3 уровень Средний	4 уровень Хороший	5 уровень Высокий
1	Челночный бег 4х9 м, с	21,8	44,2	31,8	2,2	
2	Прыжки вверх с места толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди («Кенгуру»), кол-во касаний предмета за 30 с	24,4	43,2	21,6	10,8	
3	Перемещение в 3-ех метровой зоне, кол-во касаний предмета за 30 с	43,7	36,3	16,9	3,1	
4	«Накат» (удары мяча в заданном направлении), кол-во раз	32,6	35,4	16,6	15,4	
5	Подача мяча в заданном направлении, кол-во попаданий	22,1	35,2	24,7	18,0	

Выводы:

1. Уровень развития скоростно-силовых, силовых, скоростных способностей, выносливости и гибкости оценен у студентов в большинстве случаев как ниже среднего и низкий.

2. Уровень развития специальной физической подготовленности испытуемых определяется как ниже среднего и низкий, а в тестах, в которых нужно проявить техническую подготовленность средний и ниже среднего.

3. В целях улучшения ОФП и СФП необходимо увеличить объем средств, направленных на развитие отстающих качеств, а также стимулировать мотивацию студентов в улучшении результатов тестирования.