

женное настроение, замкнутость, немногословность, пессимистичность. Люди этого типа тяготеют к шумному обществу, неконфликтны, серьезны, нравственны, добросовестны.

В ходе исследования были выявлены как наиболее, так и наименее выраженные типы акцентуаций у старшекурсниц специального учебного отделения. Таким образом, у девушек больше преобладают эмоционально неустойчивые типы, которые могут характеризоваться нестабильностью настроения, повышенной возбудимостью и раздражительностью. Выраженность застревающего и тревожного типов мала.

Опираясь на эти данные, в процесс физического воспитания были внедрены такие формы занятий, как пилатес, который является одним из видов так называемого ментального фитнеса, или психофизических и антистрессовых тренировок, основанных на неразрывной связи сознания и тела. Занятия пилатесом способствуют уравниванию нервных процессов, снижению возбудимости, раздражительности за счет концентрации внимания и правильного дыхания при выполнении физических упражнений. Кроме того, специально подобранная фоновая музыка при занятиях пилатесом дополнительно способствует снятию напряжения и настраивает на позитивный лад. Как один из самых эффективных средств снятия раздражительности и возбудимости в процесс физического воспитания также был включен самомассаж с применением вибромассажеров, увеличено количество упражнений на расслабление, дыхательная гимнастика.

Исследования в данном направлении продолжаются.

А. А. Степаненко

РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

В процессе анализа научно-методической литературы выявлено, что основными профессиональными заболеваниями педагога являются болезни дыхательной и сердечно-сосудистой систем; психосоматические заболевания, обусловленные напряженностью внимания, отрицательными эмоциями и т.п.; заболевания органа зрения; опорно-двигательного аппарата, возникающие, как правило, из-за малой двигательной нагрузки.

Доказано, что занятия настольным теннисом не только способствуют развитию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но и являются отличным профилактическим средством заболеваний опорно-двигательного аппарата и укрепления зрения.

Настоящее исследование было направлено на разработку различных методик развития основных физических качеств и специальных двигательных способностей студентов, специализирующихся в настольном теннисе, сопряженных с их будущей профессиональной деятельностью.

В исследовании приняли участие студенты, занимающиеся в сборной команде и группах спортивного совершенствования по настольному теннису (30 человек).

В экспериментальном периоде учебно-тренировочного процесса учитывалась не только спортивная специализация, но и будущая профессиональная деятельность студентов: развитие определенных двигательных способностей и профилактика «профессиональных» заболеваний. Основные физические качества, средства для их развития и контрольные упражнения для оценки уровня физической подготовленности представлены в табл. 1.

Т а б л и ц а 1

Основные качества,
необходимые для развития двигательных способностей теннисиста

Качества	Средства подготовки
1. Ловкость и быстрота движений	Комплексы упражнений с быстрой сменой режима времени и направления движения (челночный бег 10×10 м)
2. Общая и специальная выносливость	Тест Купера, перемещение в трехметровой зоне
3. Силовые способности	Упражнения с использованием тренажеров, собственно силовые
4. Скоростно-силовые качества	Комплекс прыжковых упражнений: прыжки через скакалку, скамейку, «кенгуру» и т.п.
5. Координационные способности	Специальный комплекс игр: «Крутиловка», 2;3;4; эстафета с теннисным мячом, жонглирование теннисного мяча «Вертушка», «Разводка»

Чтобы оценить эффективность предпринятой коррекции программы тренировки, было проведено тестирование уровня физической подготовленности двух групп студенток по 15 человек, занимающихся настольным теннисом. Результаты контрольных упражнений оценивались по пятибалльной системе (табл. 2).

Т а б л и ц а 2

Контрольные тесты по специальной физической подготовке девушек,
занимающихся настольным теннисом

Контрольные упражнения	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
1. Челночный бег 10×10 м, с	30	35	40	45	50
2. Перемещение в трехметровой зоне	12	10	8	6	4
3. Прыжок с места, см	200	180	170	165	160
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10	8	6	4	2

5. Жонглирование теннисного мяча, кол-во раз	50	40	30	20	10
6. Тест Купера, кол-во м, преодолеваемых за 12 мин	2500	2300	2100	1800	1600

В начале и в конце учебного года были получены результаты, представленные в табл. 3.

Т а б л и ц а 3

Динамика уровня физической подготовленности теннисисток за период реализации программы в 2016–2017 уч. г., балл (n=30)

Контрольные тесты	Сентябрь	Май	Прирост, %
1. Тест Купера	2,0	2,1	5,0
2. Перемещение в трехметровой зоне	3,5	3,9	11,4
3. Челночный бег 10×10 м	3,7	3,8	2,7
4. Прыжок с места	3,3	3,4	3,0
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5,7	5,8	1,8
6. Жонглирование теннисного мяча	4,0	4,9	22,5

Помимо развития двигательных способностей, необходимых как в спортивной деятельности, так и в будущей профессии, экспериментальная тренировочная программа решала задачи коррекции и профилактики миопии. Играя в настольный теннис, игрок постоянно следит взглядом за мячом, который находится то близко, то далеко. При этом мячик еще движется в разных направлениях. Такая тренировка для глаз помогает поддерживать отличное зрение, снимает зрительную усталость после длительного чтения и работы на компьютере. Это одно из самых полезных упражнений для глаз.

Таким образом, в результате предпринятого исследования выявлено, что все показатели развития физических качеств теннисистов, взаимосвязанных с развитием профессионально-прикладных качеств студентов-выпускников, имеют положительную динамику. Наибольший прирост произошел в уровне координации движений (от 11,4 до 22,5 %). Уровень развития общей выносливости вырос на 5 %. Остальные результаты, характеризующие развитие других физических качеств изменились не так значительно, что необходимо учитывать в дальнейшей работе с данным контингентом занимающихся.

Р. Н. Челядинский

ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, НЕОБХОДИМЫХ В БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Туризм является уникальным видом повышения общей физической подготовленности, силовых способностей и комплексного оздоровительного