

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ВУЗА

Шокиров Камол Фазлиевич

Бухарский государственный медицинский институт

Аннотация. Студентки — это особая социальная группа, в возрасте расцвета творческих сил, умственного и физического потенциала, будущие руководители производства, которые понесут культуру в массы. Это будущие матери, которые будут прививать культуру, в том числе и физическую, своим детям.

Ключевые слова: Настольный теннис, физическое воспитание студенток, учебно-педагогические наблюдения, учебно-воспитательный процесс, контрольные нормативы.

Актуальность. Физическое воспитание выступает общей и вечной категорией социальной жизни, но его содержание и направленность обуславливаются интересами и особенностями конкретного исторического развития. Сторонами физического воспитания являются физическое образование и физическая подготовка. В нем представлено нравственное, умственное, трудовое, эстетическое и другие виды воспитания, входящие в систему воспитания в нашей стране. Студентки — это особая социальная группа, в возрасте расцвета творческих сил, умственного и физического потенциала, будущие руководители производства, которые понесут культуру в массы. Это будущие матери, которые будут прививать культуру, в том числе и физическую, своим детям.

Проблема научного совершенствования учебного процесса стоит остро во всех учебных отделениях, но особенно в учебных отделениях, где занимаются студентки. На современном этапе 25% студенток не могут выдержать физические нагрузки при подготовке к сдаче нормативов по физической подготовке в соответствии с учебной вузовской программой.

Физическому воспитанию студентов многими исследователями уделяется большое внимание, но остается целый ряд вопросов, которые требуют дальнейшей разработки. К этим вопросам относятся необходимость совершенствования учебных спортивных специализаций для студенток не физкультурных вузов, подбор видов спорта, способствующих не только физическому развитию, но и развитию коммуникабельности, социализации личности. Одним из таких видов спорта является настольный теннис.

В нашей стране миллионы людей общаются друг с другом при игре в настольный теннис. Во время игры в активную работу вовлекается большая группа мышц, усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Эту игру рекомендуют в качестве лечения больным, страдающим наиболее распространёнными сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в вузе.

Предмет исследования: физическое воспитание студенток вуза средствами настольного тенниса.

Цель исследования. Разработать, теоретически обосновать и реализовать программу физического воспитания студенток вуза на основе обучения игре в настольный теннис

Недостаточность разработанности этих вопросов в имеющихся исследованиях обусловило выбор темы «Настольный теннис в системе физического воспитания студенток вуза». Процесс физического воспитания студенток вуза будет эффективным и способствующим развитию их двигательной активности, сохранению и укреплению здоровья, если будет разработана и реализована в учебно-воспитательном процессе вуза специальная программа организации учебных занятий на основе специализации «настольный теннис», предусматривающая разработку системы индивидуальных тренировочных беговых нагрузок и использование специальных технических средств обучения.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть физическое воспитание студентов как социально-педагогическую проблему.
2. Охарактеризовать этапы и методы исследования физического состояния студенток вуза в процессе физического воспитания.
3. Разработать специальную программу организации учебных занятий по физическому воспитанию студенток на основе специализации «настольный теннис» и проверить ее эффективность в педагогическом эксперименте.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; педагогические наблюдения; педагогические эксперименты; контрольные упражнения; функциональные тесты с дозированной мышечной нагрузкой; био-педагогические наблюдения, пульсометрия, электрокардиография, измерение артериального давления, систолического и минутного объемов крови, регистрация пульса во время игры в настольный теннис; методы математической статистики.

Экспериментальной базой исследования являлись: данные социологических исследований и двигательной активности спортсменов-игроков в настольный

теннис (20 спортсменок I-II разряда), 50 студенток I курса, не занимающихся спортом; анализ учебных программ по дисциплине «Физическая культура» различных лет; исследование влияния беговых нагрузок на организм студенток; данные экспериментальной работы по выявлению эффективности подходов к усвоению технико-тактических действий и приемов игры в настольный теннис на занятиях по дисциплине «Физическая культура» студенток (24 студентки — контрольная группа и 23 студентки - экспериментальная).

Организация исследования. Исследованиями было охвачено 117 студенток в возрасте 18-20 лет.

Определена значимость и охарактеризованы методы управленческих и контрольных функций в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию в вузе.

Разработана и реализована специальная программа физического воспитания студенток на основе специализации «настольный теннис».

Теоретическая значимость В результате решения поставленных в работе задач получены данные, дополняющие теорию и методику физического воспитания в разделе «Физическое воспитание студентов» новыми сведениями о физическом развитии студенток на занятиях физической культурой в соответствии с Государственным образовательным стандартом. Решена значимая научная задача — совершенствование процесса физического воспитания студенток вуза посредством реализации специальной программы организации учебных занятий на основе специализации «настольный теннис», предусматривающей разработку системы индивидуальных тренировочных беговых нагрузок и использование специальных технических средств обучения.

Практическая значимость исследования заключается в реализации теоретически значимых положений в системе физического воспитания студенток вуза. Разработанная экспериментальная программа организации учебных занятий на основе специализации «настольный теннис», предусматривающая разработку системы индивидуальных тренировочных беговых нагрузок и использование специальных технических средств обучения позволила активизировать учебный процесс в системе физического воспитания студенток в Бухарском государственном медицинском институте. Предложенные система контрольных испытаний по физической подготовке студенток и система оценки технико-тактических действий при игре в настольный теннис позволяют объективно оценить эффективность учебного процесса по физическому воспитанию и внести коррективы при выполнении студентками физических нагрузок. Разработанная методика дозирования тренировочных беговых нагрузок для студенток вузов даёт возможность подбирать индивидуально беговую нагрузку с максимальным тренировочным

эффектом без нарушения здоровья. Практические рекомендации, содержащиеся в работе, могут быть использованы в системе физического воспитания студенток не физкультурных вузов.

Разработанная экспериментальная программа организации учебных занятий по физическому воспитанию на основе специализации «настольный теннис» значительно повышает эффективность физического воспитания и обеспечивает решение проблемы итоговой аттестации студенток медицинского вуза.

2. Разработанная методика индивидуального дозирования тренировочных беговых нагрузок для студенток, занимающихся настольным теннисом, даёт возможность подбирать оптимальную беговую нагрузку с максимальным тренировочным эффектом, положительно влияющую на их физическое развитие.

3. Использование специальных технических средств при обучении игре в настольный теннис на учебных занятиях по физическому воспитанию значительно ускоряет освоение навыков игры и даёт возможность больше времени уделять функциональной подготовке студентов.

Выводы

Выявлено, что функция управления физической подготовленностью студенток подчиняется общим законам управления и для повышения эффективности должны быть четко конкретизированы управленческие задачи. Принцип обратной связи (педагогический контроль) обеспечивает развитие процесса управления в определенном целесообразном направлении, реализовать которое можно только путем коррекции первоначальных действий. Значит, использование методов срочного педагогического контроля - насущная задача совершенствования современного педагогического процесса. Для коррекции действий с целью управления подготовленностью студенток наиболее рационально в начале занятия использовать беговой тест в течение 3 минут с частотой шагов 140 в минуту и длиной шагов 0,9 м. Главное преимущество этого теста заключается в том, что его можно гармонично включать в разминку на каждом занятии, получать информацию о состоянии студентки на данный момент и следить за процессом развития физической подготовленности, максимально используя принцип обратной связи.

Установлено, что общая система контроля при физическом воспитании студенток в вузе состоит из 7 алгоритмов: медицинский осмотр перед поступлением в институт; вступительные экзамены; медицинский осмотр с целью отбора в учебные отделения; контрольные испытания по физической подготовке; педагогический контроль в процессе физического воспитания — оперативный на занятиях и этапный - в конце семестра; повторные медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения, проводимые с целью

контроля за правильностью педагогического процесса. Данные семь алгоритмов составляют 3 системы в физическом воспитании вуза:

- 1) профессиональный отбор в вуз из числа абитуриентов;
- 2) врачебный контроль (медицинские обследования и врачебно-педагогические наблюдения);
- 3) педагогический процесс физического воспитания (методы преподавания и контроля).

ЮНЕСКО назвала настольный теннис наиболее перспективным видом спорта, широко доступным и служащим здоровью. Нами установлено, что занятия физической культурой по экспериментальной программе обучения студенток игре в настольный теннис положительно влияют на их физическое развитие. В экспериментальной группе результаты по общефизической подготовке достоверно ($P < 0,05$) выше, чем в контрольной, а оценок «отлично» на 21 % больше. При выполнении контрольных нормативов по технике и тактике игры экспериментальная группа не уступала контрольной (различия недостоверны), хотя времени на усвоение игры у них было на 31 % меньше.

Доказано, что обучение игре в настольный теннис с индивидуальными беговыми нагрузками и использованием технических средств по экспериментальной программе положительно влияет на развитие сердечно-сосудистой системы и физическую работоспособность. Студентки экспериментальной группы увеличили дистанцию пробегания за время эксперимента в среднем в 2,8 раза, а некоторые из них к концу эксперимента стали пробегать дистанцию в 5,5 раза больше, чем до эксперимента. Экспериментальная группа достоверно улучшила реакцию на контрольную нагрузку практически по всем исследуемым параметрам сердечно-сосудистой системы. Это свидетельствует о значимом влиянии беговых нагрузок на улучшение здоровья студенток экспериментальной группы.

Список литературы:

1. Shokirov K. F. Physical education of students at a medical university //Новый день в медицине. – 2021. – №. 1. – С. 58-60.
2. Fazlievich S. K. The influence of tennis on the formation of human functional systems //World Bulletin of Public Health. – 2023. – Т. 22. – С. 80-84.
3. Physical Culture. Model curriculum for higher education institutions. Ed. V.A. Koleda . - Minsk: RIVSH, 2008, - 60 p.
4. Fazlievich S. K. Features of Physical Fitness of Students in Higher Education Institution //International Journal of Health Systems and Medical Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 188-192-0.
5. Khizhevsky O.V. Program and methodological recommendations for 1-4

year students of sports improvement groups and specialization in judo wrestling. Training program. Educational institution "BSTU ". 2009

6. Khizhevsky O.V., Kulakevich V.Ya. Sambo. Program for specialized educational and sports institutions and schools of the Olympic reserve. Textbook (approved by the Ministry of Sports and Tourism of the Republic of Belarus as a training program). Research Institute of the Ministry of Sports and Tourism of the Republic of Belarus. Mn.:2006

7. Fazlievich S. K. The efficiency of applying the circuit training method for students with disabilities in physical education lessons //european journal of modern medicine and practice. – 2023. – T. 3. – №. 3. – С. 59-64.