

УДК 796.011.3

Влияние настольного тенниса на физическую подготовку студентов специальной медицинской группы

Григан Светлана Александровна¹, кандидат педагогических наук, доцент
Романченко Светлана Алексеевна², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Северо-Западный институт управления, г. Санкт-Петербург*

²*Петербургский государственный университет путей сообщения императора Александра I*

Аннотация. В статье представлено исследование по определению влияния настольного тенниса на физическую подготовленность студентов специальной медицинской группы. Полученные данные показали, что в экспериментальной группе значительно выше быстрота реакции, скоростные качества и Проба Ромберга. Сделан вывод о том, что настольный теннис – это уникальный способ повышения уровня физической подготовленности, который позволяет развивать различные показатели здоровья.

Ключевые слова: настольный теннис, студенты специальной медицинской группы, физическая подготовка.

Influence of table tennis on the physical training of special medical group students

Grigan Svetlana Aleksandrovna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Romanchenko Svetlana Alekseevna², candidate of pediatric sciences, associate professor

¹*Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, North-Western Institute of Management, St. Petersburg*

²*Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University*

Abstract. The article presents a study to determine the effect of table tennis on the physical fitness of students of a special medical group. The data obtained showed that the reaction speed, speed qualities and the Romberg test were significantly higher in the experimental group. It is concluded that table tennis is a unique way to increase the level of physical fitness, which allows you to develop various health indicators.

Keywords: table tennis, students of a special medical group, physical training.

ВВЕДЕНИЕ. В высших учебных заведениях существует распределение обучающихся на группы: основную, подготовительную и специальную. В основной группе находятся обучающиеся, у которых нет отклонений в физическом развитии, а также несущественных отклонений в состоянии здоровья. Обучающиеся в полной мере проходят учебную программу по физической культуре. Подготовительная медицинская группа включает в себя учащихся, которые имеют несущественные отклонения в здоровье, без значительных физических отклонений. Обучающиеся данной группы выполняют программу физической культуры не в полном объеме, а с определенными ограничениями. В специальную медицинскую группу входят студенты, у которых на медицинском обследовании были выявлены физиологические нарушения, с такими особенностями здоровья обучающиеся не могут в полном объеме выполнять физические упражнения. Для таких студентов разрабатывается специальная рекреационная программа, в курс также включена лечебная физическая культура. Норма нагрузки в данной медицинской группе зависит от степени заболевания студента. Важно принимать в расчет, что зачастую учащиеся, находящиеся в специальной медицинской группе, в большей степени нуждаются в физической активности, чем здоровые студенты. Проблема подготовки специальной медицинской группы к физической деятельности является актуальной на данный момент, она требует особого внимания к конкретным видам

спорта, влияющим на состояние здоровья учащихся специальных медицинских групп.

Главными целями и задачами адаптивной физической культуры являются: выработка физических навыков и способностей, поддержание уровня физической формы, профилактика заболеваний, развитие выносливости, повышение психологического состояния, а также социальная интеграция в общество. Адаптивная физическая культура направлена на приобщение людей с нарушениями здоровья к культуре здорового образа жизни и активной двигательной деятельности. Практический опыт показывает, что адаптивная физическая культура и спорт расширяют сферу социальной жизни в обществе. Социальная интеграция лиц с ограниченными возможностями и нарушениями здоровья необходима. Способом данной интеграции будет создание равных условий для занятий физической активностью и реабилитации. Специфика адаптивной физической культуры заключается в индивидуальном подходе к каждому студенту. Занятия проводятся по программе с учетом индивидуальных способностей и возможностей. Также предусматривается использование специального оборудования и технологий. Занятия проводятся с квалифицированными специалистами, которые уже имеют опыт в данной сфере. Адаптивная физическая культура не только дает навыки физического воспитания, но и рассматривает психологическую и эмоциональную сторону [1].

Лица с ограниченными возможностями здоровья зачастую пытаются быть активными участниками общества, имея при этом некую социальную защищенность. Поэтому таким людям необходимо заниматься физической культурой и совершенствоваться в психологических аспектах жизни и общества. Люди с ограниченными физическими возможностями и нарушениями здоровья обладают потенциалом для тренировок и участия в разнообразных спортивных состязаниях, как и любой другой здоровый человек без патологий. Так они свидетельствуют о том, что спорт является не только преимуществом здоровых людей. Наиболее распространенными и доступными видами спорта с индивидуальными возможностями и способностями являются настольный теннис и бадминтон. Спорт играет значительную роль в жизни общества, способствуя укреплению физического здоровья и развитию подвижного образа жизни. Студенты с ограниченными возможностями здоровья испытывают трудности, участвуя в классических видах физической активности. По этой причине есть необходимость в развитии и популяризации адаптивной физической нагрузки. Адаптивная физическая культура положительно влияет на состояние здоровья человека, например, укрепляет мышечную систему, развивает координацию и выносливость, а также вырабатывает самодисциплину.

Настольный теннис имеет множество преимуществ для здоровья, как физического, так и психического, что делает его эффективным средством реабилитации, улучшает двигательную функцию, равновесие и когнитивные способности. Настольный теннис эффективен тем, что положительно влияет на психологическое состояние обучающихся, укрепляет здоровье и позволяет плодотворно влиться в современное общество. Одно из главных достоинств данной игры – это его доступность и простота. Но если человек захочет заниматься настольным теннисом на вы-

соком уровне, то ему понадобится много упорной работы над собой, развитие многочисленных технических и тактических методик, а также постоянные тренировки. Данная игра требует высокой скорости, ловкости, хорошей реакции и способности к быстрому мышлению.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – влияние настольного тенниса на физическую подготовку студентов специальной медицинской группы.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании приняли участие 100 студентов специальной медицинской группы. Студентов разделили на две группы по 50 человек, контрольная группа занималась физической подготовкой по учебной программе, экспериментальная группа занималась физической подготовкой и настольным теннисом. Эксперимент проводился в осеннем семестре.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Показатели эффективности проведения занятий настольным теннисом со студентами специальной медицинской группы контрольной и экспериментальных групп и их значение отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты студентов специальной медицинской группы до и после эксперимента

нормативы	до эксперимента (экспериментальная группа)	после эксперимента (экспериментальная группа)	до эксперимента (контрольная группа)	после эксперимента (контрольная группа)
Наклон вперед из положения сидя (см)	9±20,5	12±0,18	8±0,15	10±0,17
Проба Ромберга (сек)	39±0,30	45±0,7	40±0,3	44±0,11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	11±0,13	20±0,16	12±0,21	18±0,25
Тест «хлопки над головой и по бедрам» за мин.(раз)	25±0,18	40±0,2	25±1,3	32±0,18
Тест Купера 12 минут, чередование ходьба/бег (м)	1590±0,27	1700±0,18	1590±0,2	1600±0,27
Тест «ловля линейки» (см)	18±0,20	28±1,2	18±0,18	20±0,53

По окончании эксперимента можно было сделать следующие выводы: показатели экспериментальной группы значительно отличались от контрольной группы, которая занималась только общей физической нагрузкой. У экспериментальной группы были значительно выше быстрота реакции, скоростные качества и Проба Ромберга, чем у контрольной группы. По остальным показателям результаты были незначительными. В экспериментальной группе было замечено улучшение результатов почти по всем контрольным нормативам, посещаемость занятий

увеличилась, в группе обучающихся с обычной физической подготовкой улучшения результатов контрольных нормативов почти не было. Все вышесказанное позволяет сделать вывод о том, что настольный теннис значительно повышает физическую подготовку студентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Настольный теннис – это уникальный способ повышения уровня физической подготовки, который позволяет развивать различные показатели здоровья. Регулярное использование настольного тенниса как адаптивной физической активности может способствовать укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем человека. Студенты, занимаясь настольным теннисом, получают физические, воспитательные и нравственные навыки посредством игры.

Настольный теннис представляет собой эффективное средство для реабилитации лиц с ограниченными возможностями или нарушениями здоровья. Он имеет множество достоинств, таких как развитие координации, баланса, быстроты реакции и позитивное влияние на психологическое состояние и настроение людей.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Григан С. А., Нешчерет Н. Н. Настольный теннис как эффективное средство физической подготовки студентов специальной медицинской группы // Теория и практика физической культуры. 2023. № 5. С. 12.

REFERENCES

1. Grigan S. A., Neshcheret N. N. (2023), "Table tennis as an effective means of physical training for students of a special medical group", *Theory and practice of physical culture*, No. 5, p. 12.

Информация об авторах:

Григан С.А., <https://orcid.org/0000-0002-7033-7835>

Поступила в редакцию 10.03.2024.

Принята к публикации 08.04.2024.