

«мачту» и т. д.), преодоление полосы препятствий, чтобы дети могли приобрести разнообразные прикладные навыки и умения.

Двигательная среда насыщена различным спортивным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим формированию мотивации к физкультурным занятиям. Следует отметить, что наибольший интерес вызывают у девочек занятия с элементами чир-данса, а у мальчиков — задания прикладного характера (подготовка космонавтов, морских десантников, пожарников и др.).

Занятия детским фитнесом содействуют решению целого комплекса задач:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формирование навыка правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- совершенствование физических способностей (развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скорости, силы, координации движений);
- воспитание психических качеств: внимание, память, воображение, умственные и творческие способности;
- совершенствование функционального состояния органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма;
- создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей;
- содействие формированию устойчивой потребности в занятиях физическими упражнениями;
- повышение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

**Заключение.** Особенностью детей дошкольного возраста является их потребность в активных и разнообразных движениях, реализовать которую помогут занятия детским фитнесом, организованные на профессиональном уровне. Таким образом, разнообразие программы детского фитнеса может способствовать двигательной сфере развитию детей, содействуют оздоровлению организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведение, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность, творческую инициативу, формировать прикладные умения и навыки.

#### Список цитируемых источников

1. Дедулевич, М. Н. Методика физического воспитания детей : учебник / М. Н. Дедулевич, В. А. Шишкина. — Минск : РИПО, 2016. — 231 с.
2. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. — М. : Академия, 2006. — 368 с.
3. Режим доступа: <http://sad7.pruzhanj.by/organizaciya-dvigatelnoj-aktivnosti-detej-v-techenii-dnya> . — Дата доступа: 13.04.2021.

УДК 796.011.3

А. И. Берташ, О. В. Шило

Учреждение образования «Барановичский государственный университет» Барановичи, Республика Беларусь

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Введение.** Настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр. Чем же эта игра так привлекает людей самых разных возрастов? Занятия настольным теннисом развивают не только координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, но и внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время игры можно легко регулировать физические и психические нагрузки, определять каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность. Все это плюс нехитрый инвентарь, возможность использовать для тренировок даже небольшие помещения и делают настольный теннис одним из самых любимых и доступных для систематических занятий видов спорта.

В нашей стране в настольный теннис в спортивных секциях играют свыше одного миллиона человек, а число теннисистов-любителей не поддается учету. Среди множества видов спорта по количеству занимающихся настольный теннис находится в десятке. В мире он также считается одним из наиболее массовых видов спорта. Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ) — одна из самых представительных спортивных объединений, в нее входят более 130 стран.

**Основная часть.** В связи с тем, что средний школьный возраст характеризуется развитием физических качеств растущего организма ребёнка, мы поставили перед собой цель — оценить влияния занятий настольным теннисом на физическое развитие подростков среднего школьного возраста

В работе над нашей темой мы изучили методические пособия Г. Барчукова, Лян Чжо-Хуэй, Сюй Яньшэна. В них раскрываются основные задачи, методы, приемы и формы занятий настольным теннисом с детьми.

Занятия настольным теннисом оказывают огромное влияние на физическое развитие подростков среднего школьного возраста. Под физическим развитием разные авторы подразумевают и процесс изменения и результат воздействия физического воспитания личности. Физическое развитие — это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно изменить в данный конкретный момент (размеры тела, его частей, показатели различных двигательных качеств и способностей, функциональные возможности систем организма).

Регулярные тренировки, общая физическая подготовка, соблюдение гигиенических и режимных моментов позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов и систем растущего организма ребёнка. А также воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие качества, которые обеспечивают гармоническое развитие подростка

Чтобы теннисисты достигли наивысшего уровня физического развития и приучились переносить повышенные нагрузки, объём и количество упражнений постепенно увеличиваются. Под влиянием упражнений укрепляется и развивается мускулатура, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, центральной нервной и других систем организма.

Физическое развитие теннисиста неразрывно связано с ростом физиологической нагрузки на организм. Именно в этом сущность метода тренировок с повышенными нагрузками. Соблюдение правильного режима и врачебный контроль особенно необходимы каждому спортсмену, тренирующемуся с повышенными нагрузками. Занятия настольным теннисом развивают физические качества теннисиста такие, как сила, быстрота, ловкость, выносливость

В любом виде спорта требуется определенная сила, нужна она и теннисисту. Сила мышц существенно влияет на развитие подвижности, быстроты реакции и выносливости. Развитие взрывной силы, так необходимой в настольном теннисе, возможно при увеличении мышечной силы. Сила также является одним из факторов выносливости мышц, а выносливость — это способность организма противостоять усталости. Сила способствует и выработке быстроты реакции, поскольку оптимальная сила позволяет лучше контролировать и владеть своим телом, даёт возможность легко и быстро перемещаться.

Быстрота и способность ее использовать — необходимый элемент для любой игры. Быстрота позволяет теннисисту не только атаковать, не делая лишних движений, но, и увеличивать темп игры, быстро оценивать обстановку, быстро перемещаться, менять направления движения. Быстротой называют способность человека в наикратчайший отрезок времени совершать то или иное движение.

Ловкость — это умение легко, быстро и эффективно совершать самые разнообразные движения, пользуясь арсеналом технических приемов и способов игры. Теннисист должен свободно владеть своим телом, чтобы выполнять серии ударов из разных положений на большом расстоянии от стола, делать быстрые броски на укороченные мячи, иногда преодолевая расстояние 4—5 м, и, отражая мяч, посылать его в наиболее уязвимое место противника. Этот поток сложных технических приёмов игры требует экономных, ловких движений.

Выносливость — это способность работать в течение возможно длительного времени, противостоять усталости и быстро восстанавливать силы. Принято различать общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью следует понимать способность организма к длительной работе, а под специальной, или скоростной, выносливостью — способность в течение определённого времени выполнять работу с наибольшей интенсивностью. На основе общей выносливости развивается специальная выносливость, без которой невозможно добиться высоких спортивных результатов. Большое значение имеет, и умение спортсмена соразмерять свои мышечные усилия и расслаблять мышцы после удара. Это предохранит мышцы от быстрого утомления.

Эксперимент был организован на базе СДЮШОР № 3 города Барановичи и проводился в форме исследования. Исследования были организованы и проведены с октября 2018 года по май 2019 года в двух группах подростков среднего школьного возраста в количестве 8 человек в каждой.

Контрольная группа — подростки среднего школьного возраста, не занимающиеся настольным теннисом и имеющие недельную физическую нагрузку в объёме 6 часов. Экспериментальная группа состояла из подростков среднего школьного возраста, занимающихся настольным теннисом в объёме 6 часов в неделю по программе. Все мальчики — ученики 8—9 классов, в возрасте 11—14 лет.

Диагностическая методика включала в себя исследование функциональных показателей, таких как рост, масса тела, динамометрия кисти, индекс Рюффе, проба Штанге, уровень функционального развития. Методика наблюдения состояла из медицинского осмотра; определения физиологических реакций разных систем организма на физическую нагрузку; фиксация полученных данных и последующая обработка *t*-критерия Стьюдента, а также весоростового индекса Кетле.

При проведении перечисленных испытаний необходимо было соблюдать максимально возможную точность, аккуратность и тщательность. Поэтому, большое значение имеет неукоснительное соблюдение инструкций проведения тестов и контрольных упражнений в начале эксперимента и в конце исследования. Сдвиги в организме, обусловленные тренировкой, происходят постепенно, и от проверки к проверке показатели изменяются в необходимых размерах

В рамках исследования были проведены:

- 1) формирующий эксперимент, состоящий из специальных упражнений для развития физических качеств подростков среднего школьного возраста, дополняющих занятия по настольному теннису;
- 2) сравнительный анализ полученных результатов.

**Заключение.** В результате проведённого исследования были получены независимые результаты, которые выявили уровень физического развития детей среднего школьного возраста, занимающихся настольным теннисом и не занимающихся этим видом спорта.

С целью определения эффективности экспериментальной методики была рассчитана достоверность различий между полученными в итоге сравнительного эксперимента результатами экспериментальных и контрольных групп. В исследованиях различия считаются достоверными при 5%-ном уровне значимости, то есть при утверждении того или иного положения допускается ошибка не более чем в 5 случаях из 100. Определение достоверности различий было рассчитано по t-критерию Стьюдента.

В результате проведённого исследования были получены результаты, которые выявили уровень физического развития подростков среднего школьного возраста, занимающихся настольным теннисом и занимающихся общей физической подготовкой.

Эксперимент показал увеличение гибкости, быстроты и силовой выносливости подростков экспериментальной группы. Нами было замечено, что применение на занятиях настольным теннисом специальных упражнений для развития таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость дали положительный результат.

Настольный теннис является игрой, которая близка и понятна детям. Обладая притягательностью игры, настольный теннис имеет преимущество в том, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение. Слежение за полётом мяча — прекрасная гимнастика для глаз.

В результате можно сделать вывод, что систематические занятия теннисом в среднем школьном возрасте, несомненно, оказывают положительное влияние на физическое развитие подростков.

#### Список цитируемых источников

1. Барчукова, Г. В. Физическая культура: настольный теннис : учеб. пособие по самостоят. работе студентов дисциплин «Физическая культура» для высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. — М. : ТВТ Дивизион, 2015. — 310 с.
2. Барчукова, Г. В. Применение соревновательного метода на занятиях настольным теннисом в рамках физической культуры со студентами не физкультурных вузов / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин //Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. — Уфа : РИК УГАТУ, 2017. — 440 с. — С. 40—45.
3. Теория и методика физического воспитания / под ред. проф. Иск. — М. : Совет. спорт, 2004.

УДК 796.355.093.582

**Я. Н. Веремеюк, Е. Н. Герасимович**

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет» Барановичи, Республика Беларусь*

### **ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ХОККЕЕМ НА ТРАВЕ, В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

**Введение.** Притязания, предъявляемые к спортсменам в условиях соревнований достаточно высоки, особенно в вопросах, касающихся психологической подготовки и устойчивости к различного рода стрессовым влияниям.

Без сомнения, психогенная стабильность — один из критериев абсолютно любого вида деятельности, в том числе и в спортивной. В спортивной практике повседневно соприкасаясь с условиями спектра приёмов действий в зависимости от поставленных приоритетов, профессионально-личностных компетенций, спарринг-партнёров, будь то спортсмен-профессионал или спортсмен-любитель, он непрерывно оказывается в условиях стрессовой ситуации и сингулярности [1].

**Основная часть.** Эффективным средством повышения уровня стабильности к стрессовым влияниям спортсменов, одним из наиболее результативных методов нормализации психогенного состояния является методика аутогенной тренировки, разработанная ещё в 1932 году немецким врачом И. Шульцем [2]. Метод аутогенной тренировки причисляется к активным психотерапевтическим методам суггестии, включающий в себя совокупность психологических упражнений, направленных на ревалоризацию функций саморегуляции [3]. По мнению В. С. Лобзина и М. М. Решетникова метод аутогенной тренировки позволяет обеспечить эффект адаптации в условиях стрессовой ситуации [4].

Вместе с тем, как показывает изучение научно-литературных источников и наш практический опыт исследования, современная система подготовки спортсменов, занимающихся хоккеем на траве, не в полном