

студентов; ниже средних – у 12% преподавателей и у 20% у студентов. Всего 15% преподавателей и 8 % студентов имели высокие показатели данного индекса. Индекс Робинсона («двойное произведение») у 56% преподавателей и 44% студентов интерпретировался как выше нормы и норма, что указывало на высокий уровень тренированности в аэробном режиме и более экономный режим функционирования сердечной мышцы у данного контингента испытуемых. Анализ значений жизненного индекса показал, что у 32% преподавателей и 80% студентов они соответствовали средним и выше средних показателям. У 15% студентов был выявлен дефицит массы тела.

Учитывая комплексную оценку показателей здоровья, можно констатировать, что только 18% студентов и преподавателей имели средние и выше среднего показатели здоровья. Средний и выше среднего уровень физического здоровья соответствует возможности исследуемого контингента заниматься любым видом спорта и сдавать нормативы.

УДК 796.386.

О.Н. Чиченева, преп.

(Национальный технический университет Украины «КПИ», Киев, Украина)

ПРИМЕНЕНИЕ ИМИТАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ УДАРАМ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Имитационные упражнения в настольном теннисе представляют собой выполнение технических элементов оптимальной амплитуды, скорости и силы в взаимодействии с передвижениями, применяются с ракеткой или без, в движении или в статическом положении, с воображаемым соперником, в условиях максимально приближенных к соревновательной обстановке, способствуют развитию и укреплению физических качеств спортсмена, укреплению мышц рук, ног, туловища.

В число важнейших для обучения игры, входят такие элементы как подрезка слева и накат справа. Применение элемента подрезка слева позволяет студентам удерживать продолжительное время мяч в игре, после чего наносить быстрые атакующие удары – это накат справа. Выполнение каждого удара состоит в основном из замаха, удара и окончания движения. Замах задает начальную скорость ракетки, примерное направление, силу и вращение мяча. Момент удара это достижение максимальной скорости ракетки и вращения мяча, а выполнение завершения удара и возвращение в исходное положение придает окончательное направление и длину полета мяча. Применение имитационных упражнений позволяет ускорить процесс освоения

структуры удара, как в целом, так и по частям и совмещать и координировать их с соответствующими передвижениями.

Современная методика обучения в настольном теннисе многообразна, однако применение ее недостаточно изучено относительно специализированных по видам спорта занятий по физическому воспитанию. Для исследования вариантов методики обучения мы на протяжении шести месяцев проводили занятия с двумя группами студентов, по 18 человек в каждой группе. В первой группе – контрольной, применяли традиционную методику обучения, а во второй группе – экспериментальной многократно использовали различные имитационные упражнения в сочетании со скоростными передвижениями и отработкой различных комбинационных игровых связок.

После полугодичного обучения удалось установить, что группа, где больше времени и особое внимание уделялось имитационным упражнениям, имела значительные успехи при сдаче определенных нормативов по специализации. Зафиксировано более высокий процент попадания в заданный сектор, улучшилось выполнение оптимального движения руки при каждом ударе, а также в результате проведения соревнований среди учебных групп, зафиксирована более высокая частота применения ударов и положительная динамика игры. Студенты в игре на счет имели более высокий уровень внимания и концентрации, что позволило развивать способности адекватного восприятия различных неожиданных игровых ситуаций, способность контролировать и принимать мгновенное решение игровых задач.

УДК 796.012.1-053.6

С.Б. Самоненко, асп.

(ЧНПУ имени Т. Г. Шевченко, г. Чернигов, Украина)

ЗНАЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ОБУЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В системе управления движениями координационные способности помогают осуществлять «организацию управляемости двигательного аппарата» (Н.А. Бернштейн, 1957; В.И. Лях, 1989).

Координационные способности играют важную роль в обучении двигательным действиям. Одной из ведущих закономерностей педагогического процесса является развивающий характер обучения, базирующийся в физическом воспитании на глубокой взаимосвязи умственного, физического, физиологического и психологического развития ребенка (М.О. Носко, С.В. Сниговец, 2001). Основные характеристики координационных способностей содержат в себе толчок к поступательному совершенствованию различных сторон личности, ведь