

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ 11-14 ЛЕТ

*Лосенкова О.А.*

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма*

Актуальность. В наше время в школьной среде наиболее распространенной формой организации занятий в педагогической деятельности являются информационные технологии, которые активно применяются как педагогами, так и учениками. Длительное времяпровождение за компьютером приводит к снижению двигательной активности школьников, что отрицательно сказывается на состоянии всего организма и развитии детей, как физического, так психического. При этом характерно, что ввиду отсутствия должного двигательного режима у детей происходит снижение двигательных способностей особенно координационных, которые позволяют быстро, точно и экономично управлять сложными двигательными действиями (А.В. Гордеева, 2004).

В связи с этим нужно определить средства и методы физкультурно-оздоровительной работы с детьми среднего школьного возраста.

Перед нами стояли следующие задачи исследования:

1. Изучить влияние оздоровительных занятий на детей среднего школьного возраста
2. Выяснить двигательную активность детей среднего школьного возраста и их желание заниматься спортом с помощью анкетирования
3. Определить наиболее значимые виды двигательной активности у школьников 11-14 лет

Результаты исследования

1. Современная жизнь школьников — занятия в школе, выполнение уроков, чтение, телевизор — предрасполагает к малоподвижному образу жизни.

Оказалось, что около 21 часа в сутки (включая и сон) подросток находится в полной или относительной неподвижности. Лишь 3 часа остается у него на подвижные игры, прогулки, спорт. Недостаток движений сказывается на общем состоянии организма: часто меняется давление (становится то высоким, то низким), кости детей становятся хрупкими, ребенок быстро утомляется, настроение постоянно меняется. Недостаток движения — гиподинамия, вызывает развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

По данным Минздрава России, лишь 14% детей практически здоровы, более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания.

Из миллиона относительно здоровых детей, приходящих в I класс, уже через девять месяцев у каждого четвертого (250 тыс.) выявляются отклонения в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. В России лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. За период обучения в общеобразовательных учреждениях среди учащихся в пять раз увеличивается число нарушений органов зрения, в три раза - органов пищеварения, в пять раз - нарушение осанки, в четыре раза - нервно-психических расстройств. У 50 % школьников отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; у 25-30% - в сердечно-сосудистой и дыхательной системах; около 70 % детей страдают от гипокинезии. Число здоровых детей к окончанию средней школы в 1997 г. составляло 20-25%, в 2007 г. - 10-15%. Во многом это связано с дефицитом двигательной активности. С первых лет обучения она снижается на 50 % и в дальнейшем продолжает неуклонно падать. В результате более 60 % призывников не достигают необходимого уровня физической подготовленности.

2. Нами был проведен опрос детей об их двигательной активности в течение дня. Были получены следующие результаты (рис 1.):

-школа (сидячий образ)- 6 часов

- прогулка- 1 час
- выполнение домашних заданий -3 часа
- спортивные секции- 1 час
- сон- 8 часов
- работа за компьютером – 2 часа
- просмотр телевизора - 2 часа
- гигиенические процедуры - 1 час

Соотношение их движения с сидячим образом жизни намного меньше, чем рекомендуется для детей этого возраста.

3.Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств и способностей – выносливости, координации движений, скоростно-силовых способностей, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, волю, чувство ответственности. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы (А.Н. Амелин, 2005; Э.Я. Фримерман, 2005).

4. В ходе исследования было проведено анкетирование детей 11-14 лет, направленное на определение наиболее значимых для них видов спорта, предлагаемых в рамках внеклассной деятельности. Анализ полученных результатов показал, что большинство детей предпочли настольный теннис (рис.2). Очевидно, это связано с удобным временем занятий, интересных и разнообразных тренировок, постоянной спортивной борьбой в рамках соревнований, отсутствием дорогостоящего инвентаря и т.д.

Таким образом исследование показало, что дети имеют низкую двигательную активность, но не смотря на это, наиболее предпочитаемым видом спорта они выбирают настольный теннис.