

УДК 796.386 : 37.037

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/54>

Н.А. Самолов

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

Н.В. Самолова

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

А.Н. Самолова

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ В ПОДДЕРЖАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Аннотация. Рассмотрены особенности занятий по предмету «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» по физкультурно-спортивному направлению настольный теннис, и их влияние на эмоциональное состояние обучающихся в университете.

Ключевые слова: настольный теннис; эмоции; эмоциональное здоровье; влияние.

N.A. Samolovov

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk state University

N.V. Samolovova

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk state University

A.N. Samolovova

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk state University

THE ROLE OF TABLE TENNIS CLASSES IN MAINTAINING THE EMOTIONAL HEALTH OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY

Abstract. The features of classes on the subject “Elective disciplines (modules) in physical culture and sports” in the physical culture and sports direction-table tennis, and their impact on the emotional state of students at the University are considered.

Keywords: table tennis; emotions; emotional health; influence.

Эмоциональное здоровье – состояние эмоционального, душевного комфорта, которое способствует развитию полноценной личности, сохранению ее здоровья, дает возможность поддерживать целостное гармоничное отношение к себе и миру, предотвратить негативные и

порождать положительные чувства. По мнению М. Зубалия, Б. Ведмеденко, В. Мудрика, О. Леонова и др., «на качество здоровья студентов влияет ряд причин: эмоциональный дискомфорт, вызванный трудностями обучения; сложность отношений в системе “студенты – преподаватели – родители”; интенсивное негативное влияние среды обитания; рост чувства неуверенности, недовольства собой и миром». Поэтому эмоциональному состоянию отводят одну из основных ролей в становлении и сохранении здоровья обучающихся. По мнению многих научных исследователей, эмоциональные способности недооценены относительно той роли, которую они играют в помощи сохранения и развития здоровой и успешной жизни [1; 2]. Эмоциональное здоровье обучающихся, как правило, взаимосвязано с чрезмерным напряжением, депрессией и беспокойством в связи с обучением, а также дает возможность выразить свои эмоции и чувства и управлять ими.

В настоящее время большое количество занятий физическими упражнениями направлено не на получение высоких результатов, а на определение их оздоровительного влияния. Наиболее эффективными средствами являются спортивные игры, в частности, настольный теннис [4, с. 16].

Исследования многих ученых свидетельствуют о возможности и целесообразности использования спортивных и подвижных игр в физическом воспитании обучающихся как эффективного способа развития физических качеств, повышения умственной работоспособности, укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни [3; 5]. В настольном теннисе чередуются различные виды двигательной активности – ходьба, бег, прыжки, передачи, удары. Настольный теннис как игровой вид спорта характеризуется постоянной сменой игровой обстановки и способствует развитию умения быстро ориентироваться в различных игровых ситуациях, находчивости и решительности. Необходимость соблюдения основных правил в настольном теннисе и наличие индивидуальных и командных действий помогает развивать у игроков дисциплинированность и умение действовать в паре. Разнообразное выполнение технико-тактических приемов и наличие значительного объема движений, связанных с интенсивной мышечной работой, всесторонне влияет на организм, и поэтому настольный теннис обладает ценными свойствами оздоровительной физической культуры обучающихся высшего учебного заведения. Кроме того, процесс учебных игр с «соперником» требует от игрока проявления самодисциплины, ответственности за свои действия, за каждый результат в партии и во встрече в целом, а при игре в паре с партнером возникает необходимость согласованных усилий в достижении общей цели во время игры, умелых коллективных действий, взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. Продолжительность и темп двигательной нагрузки в занятии подбирается в зависимости от функциональной подготовки обучающихся, от состояния здоровья, от умений и навыков игры в настольный теннис – технической подготовки; используется индивидуальный подход к каждому занимающемуся с учетом систематичности посещения занятий (не менее двух учебных занятий в неделю). Важным является и то, что на занятиях по любому физкультурно-спортивному направлению необходим эмоциональный настрой, в процессе занятий

проявление, всплеск позитивных эмоций наблюдается повсеместно, но сильнее всего проявляется это при использовании игрового метода и вида деятельности, что благоприятно сказывается на состоянии занимающихся. Во время игровой деятельности индивидуальные и командные взаимодействия способствуют оптимальному развитию отдельных качеств (морально-волевых, этических и т. д.) личности обучающихся. Приведем некоторые педагогические составляющие занятия настольным теннисом, влияющие на эмоциональное здоровье обучающихся:

- эмоциональная направленность занятия;
- выражение эмоций занимающихся;
- подавление негативных эмоций;
- взаимопомощь, дружба, командный дух при игре в парах;
- всплеск позитивных эмоций (удачная подача, приемы и т. д.);
- позитивный настрой преподавателя (заряженность, активность, индивидуальный подход и т. д.).

В результате изучения научных источников и обобщения данных нами было определено направление исследования в проведении сравнительного анализа состояния эмоционального здоровья обучающихся, занимающихся на других не игровых физкультурно-спортивных направлениях по предмету «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», с занимающимися настольным теннисом [6]. Для реализации поставленной цели решались следующие задачи:

1. Выявить отношение обучающихся к занятиям настольным теннисом с помощью опроса, наблюдений преподавателя.
2. Определить позитивные и негативные моменты эмоционального состояния у обучающихся, занимающихся настольным теннисом, в сравнении с занимающимися на других не игровых физкультурно-спортивных направлениях в начале и конце первого семестра.

В исследовании приняли участие обучающиеся различных направлений подготовки Нижневартковского государственного университета, средний возраст обучающихся, участвующих в опросе, составил 18–19 лет.

Результат опроса среди занимающихся на физкультурно-спортивном направлении настольный теннис и на других (не игровых) направлениях показал следующее:

- «Считаете ли вы что ваш вид спорта (направление) – одно из лучших средств преодоления усталости?»: согласны 72% опрошенных направления настольный теннис и 48% из других направлений;
- «Испытываете ли вы удовольствие от занятий?»: утвердительный ответ дали 68,8% опрошенных направления настольный теннис и 64% обучающихся других направлений;
- «Яркий всплеск чувства взаимопомощи во время парных игр (упражнений)» отметили 46,5% опрошенных направления настольный теннис и 21% опрошенных других направлений;

– на вопрос «Приобрели ли вы друзей среди занимающихся?» положительно ответили 57% занимающихся настольным теннисом и 33% обучающихся других направлений;

– на вопрос «Оказывает ли влияние мастерство наставника на благоприятное воздействие на процесс по обучению занимающихся двигательным умениям и навыкам в области физической культуры и спорта?» положительно ответили 91,3% опрошенных отделения настольный теннис и 82% опрошенных других направлений.

Занимающиеся на физкультурно-спортивном направлении настольного тенниса отмечают, что личный пример и поддержка преподавателя в процессе обучения влияют на эмоциональное состояние каждого обучающегося, а также команды при игре в парных встречах; положительно отмечают существующие чувство юмора, проявление энергии, активности, заряженности в ходе преподавания своей дисциплины.

В итоге изучения и обобщения полученных данных можно отметить, что преднамеренные действия преподавателя по укреплению физического и эмоционального здоровья обучающихся посредством личной компетентности, позитивного настроения, умения собственным примером доказывать значение занятий настольным теннисом – это одна из первых позиций для начала улучшения эмоционального состояния молодого поколения.

Учебный процесс в высших учебных заведениях направлен на формирование специалиста, который будет способен проявлять творчество, общественный интерес, обладать чувством юмора, быть креативным, иметь творческий подход к жизни, внутреннюю независимость от «прямых или негативных воздействий на окружающую среду» и являться эталоном здорового образа жизни.

Учебные мероприятия физического воспитания, организованные по принципу самостоятельного выбора обучающимися физкультурно-спортивного направления настольного тенниса, способны внести вклад в улучшение физической готовности обучающихся, оказывают влияние на общее функциональное состояние организма, физическую и умственную работоспособность, увеличивают устойчивость внимания, умение работать в коллективе.

Личностно ориентированный подход на занятиях по предмету «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» может в значительной степени способствовать развитию мотивации к повышению физической активности, вследствие которой студенческая молодежь будет в состоянии самостоятельно поддерживать высокий уровень своего психофизического здоровья.

Активные занятия настольным теннисом помогают справиться с эмоциональным стрессом, чувством усталости, тем самым улучшают эмоциональное состояние обучающихся. Основным элементом в этом процессе является личный пример, профессиональные и личностные качества преподавателя.

В ходе сбора и обобщения информации по теме изысканий были изучены материалы по эмоциональному здоровью обучающихся, проведен опрос занимающихся, рассмотрены методики по определению эмоциональных состояний, уровня эмоционального здоровья, эмоциональной стабильности.

Предварительные результаты исследования показали, что всем обучающимся, занимающимся на физкультурно-спортивном направлении «настольный теннис», свойственна эмоциональная стабильность. За небольшой отрезок времени от начала до конца первого семестра нами установлено, что обучающиеся адекватно поступали в сложившейся окружающей их обстановке, успешно управляя своими эмоциями.

К сожалению, исследование не удалось продолжить во втором семестре в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой в городе и в стране в целом. Но несмотря на это, мы можем говорить о положительном изменении уровня эмоционального состояния. В этой связи занятия настольным теннисом можно использовать как действенный фактор борьбы с усталостью, для восстановления функциональных возможностей организма и удовлетворения эмоциональных запросов. Воздействие специфичной подготовки на занятиях настольным теннисом многогранно, диапазон эмоций бесконечно широк. В игре всплеск чувств вызывает каждый потерянный или выигранный мяч, удачные действия и ошибки соперника. Занятия настольным теннисом могут являться тренировкой эмоционально-психической сферы человека и поддерживать эмоциональное здоровье обучающихся.

Литература

1. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: Учебное пособие. Майкоп, 2014. 243 с.
2. Диагностики эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б. Дерманова. СПб., 2002. 171 с.
3. Жалбэ М.Г. Пути повышения эффективности физического воспитания студентов вуза на современном этапе // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Нижневартовск, 2018. С. 134–137.
4. Кузин О.П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство: Учебно-практическое пособие. Нижневартовск, 2019. 236 с.
5. Пащенко О.И., Пащенко А.Ю. Организация самостоятельной работы студентов в условиях реализации ФГОС третьего поколения // Традиции и инновации в образовательном пространстве России, ХМАО-Югры, НВГУ: Материалы всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск, 2014. С. 377–381.
6. Самоловов Н.А., Самоловова Н.В. Организация учебного процесса в НВГУ по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Физическая культура и спорт (Элективная дисциплина)» // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Нижневартовск, 2018. С. 466–468.

© Самоловов Н.А., Самоловова Н.В., Самоловова А.Н.