

Изследване на двигателното качество бързина на студенти от Софийския университет, участващи в учебните занимания по тенис

Радослав Костадинов, Евгени Йорданов

Research of physical speed of students from Sofia University, participating in educational activities tennis. The successful tennis game largely depends on the development of physical speed. Determining the level of this natural quality of students is essential to the effectiveness of the training work. Based on this an attempt to reveal the theoretical foundations of the physical quality speed has been carried out and to establish a development of this quality of students from educational groups in tennis at Sofia University.

Key words: physical speed, testing, tennis training

ВЪВЕДЕНИЕ

Съвременния тенис е спорт с все по атлетичен характер. Топката се движи с все по- голяма скорост, което води до съкращаване на времето на реакция на тенисистите и налага все по- бързото придвижване в корта. Развитието на двигателното качество бързина и нейните проявления са от решаващо значение за успешното отиграване на голяма част от игровите ситуации и въпреки че студентите от Софийския университет, участващи в учебния процес по тенис не са високоразрядни тенисисти е необходимо да се обръща особено внимание на развитието и. Способността за бързо придвижване води до по- успешното изпълнение на техническите елементи на играта. По-високото ниво на развитие на бързината създава по-благоприятни условия за изграждане на двигателните навици.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Бързината е способността на човека да извършва движения с голяма скорост и честота в продължение на минимален за дадени условия период от време. Тя има широк аспект на проявление както в спорта, така и в ежедневноата трудова дейност на хората[4]. Едва ли може да се посочи спортна дисциплина, в която изходът от спортната борба в по-голяма или по-малка степен да не зависи от нея.

На практика бързината се среща под четири относително самостоятелни форми:

1. Бързина на двигателната реакция.
2. Преодоляване на определено разстояние за възможно най-кратко време.
3. Изпълнение на често повтарящи се циклични движения.
4. Способност за бързо започване на движенията.

Работна хипотеза:

Предположиме, че изследването на бързината на придвижване при студенти от Софийския университет посещаващи учебните занимания по тенис, ще допринесе за подобряването на контрола и работата за развитието на това двигателно качество в работата ни за в бъдеще.

Целта на изследване е да се изследва двигателното качество бързина в учебните групи по тенис от СУ.

Задачи на изследването:

1. Да се разкрият научно-теоретичните основи на двигателното качество бързина.
2. Да се установят възможностите на студентите за бързо придвижване.
3. Да се анализират най- често използваните методи за развитие на двигателното качество бързина.

Методика и организация на изследването

Предмет на изследване е качеството бързина при студентите от СУ.

Обект на изследване са 92 студента/мъже и жени/ от СУ от учебните групи по тенис.

Методи на изследване

1. Информационно проучване

2. Теренно тестване

Бягане на 30 м (сек)

Оборудване. Тестът се изпълнява на равнинен участък с дължина най-малко 40 м, на който се фиксира 30-метрова отсечка. Необходими са секундомери, отчитащи до десета от секундата (по един за всеки измервач), знаменце за даване на зрителен сигнал, точно съвпадащ с момента на старта.

Описание на теста. При команда „На старт!“ изследваните лица се подреждат на стартовата линия в положение висок старт. Когато се приготвят и застанат неподвижно, стартерът дава сигнал. По време на бягането по разстоянието се внимава изследваните лица да не намаляват темпа на бягане преди финала.

Резултат. Времето се отчита с точност до десета от секундата.

Общи указания и забележки:

1. Разрешава се само един опит.
2. В пробягването могат да участват двама или повече изследвани, но на всеки трябва да се отмита отделно.

3. Вариационен анализ

Обсъждане на резултатите

От характеристиката на игровата дейност по тенис е видно, че същата предявява повишени изисквания към двигателните способности на играещите. Те се проявяват под формата на система от осмислени, целенасочени, прости и сложни движения. Оценяват се въз основа на конкретни действия, в които са отразени също чувства, емоции, волево напрежение и др. Според Цв. Желязков (2001) този пренос на целокупна двигателна активност на индивида, е възможен за реализация единствено благодарение на двигателните качества- сила, бързина, издръжливост и гъвкавост. Същите намират външна изява под формата на най-различни съчетания за време, пространство и усилия, т.е. материализирани в специални умения и навици [5].

Успешното усвояване и използване на различните технически елементи в играта тенис от студентите, зависи в голяма степен от развитието на качеството бързина. Ето защо установяването на нивото на развитие на това основно двигателно качество и неговото бъдещо подобряване, е от съществено значение за ефективността на учебно-тренировъчна дейност.

За реализиране на нашето изследване приложихме тест за измерване на бързина на придвижване- бягане на 30м. Тестът се изпълнява на участък от тенис кортовете с червена настилка, с дължина 30 м. Изследването се проведе с 92 студенти мъже и жени, от всички факултети, всички специалности, от I и II курс, редовно обучение в СУ. Спряхме се на този контингент, тъй като те посещават активно в заниманията по тенис спорт, заложили в програмата на учебното заведение.

Таблица 1

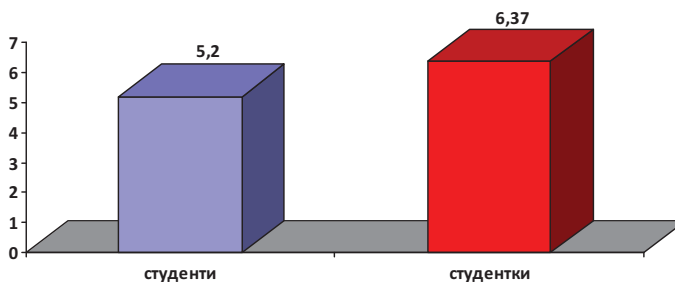
Резултати от изследване на качеството бързина при студенти /мъже и жени/, чрез тест- бягане на 30м

| Пол на изследваните лица | n | R | min | max | X | S | V | As | Ex |
|--------------------------|----|------|------|------|--------|--------|-------|-------|--------|
| жени | 43 | 4,01 | 5,49 | 9,50 | 6,3667 | ,73343 | 11,52 | 3,351 | 12,643 |
| мъже | 49 | 5,52 | 4,27 | 9,79 | 5,2012 | ,83177 | 16 | 3,987 | 19,916 |

В таблица 1 са представени средните стойности, размаха, стандартното отклонение, както и показателите за As и Ex. В своята съвкупност те носят информация, която в сравнителен аспект може да се използва за анализ при всяко следващо изследване.

От получените резултати е видно, че средните стойности са много високи. Студентите мъже са пробягали дистанцията средно за 5,2 секунди, а студентките са пробягали 30 метровата отсечка средно за 6,4 секунди. Постигнатите резултати сравнени с нормативите от таблицата за оценка (Ив. Димов, 2001) на тенисисти на 30 м бягане, е в границите на „много слабата оценка“, която е за постижение от 4.75 до 6.48 сек [2]. Всичко това ни води към извода, че степента на развитие на двигателното качество бързина не е на добро ниво.

Впечатление прави големите стойности на размаха и на коефициента на вариация, на извадката. От това можем да направим извода, че изследваните групи студенти /мъже и жени/ не са еднородни и степента на развитие на бързината е доста вариативна. Някои студенти са с много по- добри резултати от други, като всички изследвани лица не са се занимавали активно със спорт.



Фиг.1 Резултати от проведеното тестване

На фигура 1 са представени средните стойности на нивата от теста достигнати от студентите– мъже и жени. Очевидно е че мъжете са показали по- добри резултати от изследваните жени.

Според изготвените нормативи на база предишни изследвания [6] постиженията на повечето изследвани студенти и при мъжете и при жените са в границите на средната оценка.

Резултатите от изследването сочат, че развитието на качеството бързина и в частност бързината на придвижване е на незадоволително ниво. Това поставя като първостепенна задача в обучението по тенис, да се осигури насоченост и във всяка тренировка да се работи за подобряване на това двигателно качество у студентите.

Погрешно е мнението, че съществуват универсални средства и методи за развиване на бързината. Поради слабата зависимост между четирите елементарни

форми на проявяване на бързината логично е да се предположи, че на практика те ще се развиват с различни средства и методи.

Спортопедагогическият опит показва, че за повишаване на бързината най-целесъобразно е да се използва повторният метод, при който упражненията се изпълняват с близка до пределната интензивност, с ниска продължителност на работата.

Таблица 2
Нормативи за оценка на бягане на 30м мъже, жени

| Словесна оценка | Граници | Процент от случаите |
|-----------------|-------------|---------------------|
| Много висока | Под 3.54 | 2.27 |
| Висока | 3.54 - 4.36 | 13.59 |
| Над средната | 4.37 - 4.78 | 14.99 |
| Средна | 4.79 - 5.62 | 38.29 |
| Под средната | 5.63 - 6.03 | 14.99 |
| Ниска | 6.04 - 6.86 | 13.59 |
| Много ниска | Над 6.86 | 2.27 |
| Словесна оценка | Граници | Процент от случаите |
| Много висока | Под 4.90 | 2.27 |
| Висока | 4.90 - 5.62 | 13.59 |
| Над средната | 5.63 - 5.99 | 14.99 |
| Средна | 6.00 - 6.73 | 38.29 |
| Под средната | 6.74 - 7.10 | 14.99 |
| Ниска | 7.11 - 7.83 | 13.59 |
| Много ниска | Над 7.83 | 2.27 |

Класически пример за това е изпълнението на спринтове на къси отсечки.

От друга страна разнообразието, по-голямата динамика и смяната на ситуациите в учебно-тренировъчния процес повишават интереса и активността на обучаемите.

С оглед на всичко това, би следвало да се търси прилагането на разнообразни методи за развиване на двигателното качество бързина. Включването на игри развиващи бързината в учебното занимание е един от оптималните варианти за постигане на целите на обучението по тенис.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В обобщение на представеното се стига до следните изводи:

1. Получените резултати за развитието на бързината при студентите от Софийския университет посещаващи учебните занятия по тенис, са с доста ниски стойности. Това ни кара да обърнем внимание на развитието на това основно двигателно качество в бъдещата си работа, чрез внедряването на нови съвършенствани и апробирани в практиката програми за обучение по тенис.

2. Разнообразяването на методите за развитие на бързината, чрез прилагането на подбрани игри, би довело до по-добри резултати, в работата за развитие на това двигателно качество.

3. Разработването на методика за развитие на бързината, чрез използване на игровия метод и апробирането и в практиката, би имало особен принос в подобряването на обучението по тенис и е основна задача в бъдещата ни работа.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Бачев, В. (2011). Основи на научните изследвания в спорта. Ес – принт. София
- [2] Брогли, Я. Математико-статистически методи в спорта. С., 1992.
- [3] Димов, И. Методика за физическа подготовка в тениса. С., 2000.
- [4] Желязков, Ц., Д. Дашева. Основи на спортната тренировка. Гера арт. С.,2006.
- [5] Желязков, Ц. Теория и методика на спортната тренировка. С.,2001
- [6] Йорданов, Е.. Изследване на модел за усъвършенстване на обучението по тенис на студентите от СУ „Св. Климент Охридски“, 2012

За контакти:

Асистент Радослав Костадинов, email: rado_kost@abv.bg; тел:0896797171

Докладът е рецензиран.