

Введение

Актуальность исследования. Внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт российского народа составляет одну из важных государственных задач. В решении этой задачи немаловажную роль может сыграть настольный теннис – вид спорта, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия. Сегодня многие исследователи в области физической культуры отмечают закономерность снижения состояния здоровья. Это, прежде всего, связано с обострением экологической обстановки, неправильным питанием, образом жизни и низкой гигиенической культуры человека. Неудовлетворительный уровень жизни и низкая двигательная активность – явление повсеместное и потому привлекает внимание ученых физического воспитания, педагогов, работников медицины, которые стремятся найти решения проблемы недостатка двигательной активности и найти методы и средства формирования здорового образа жизни. Оздоровительно-профилактической физической культуре в последнее время отводится важное место в процессе оздоровления нации. Она включает в себя не только систематические целенаправленные занятия физическими упражнениями с целью улучшения здоровья, но и решение тесно связанных с ними проблем питания, психической регуляции, формирования индивидуального стиля жизни, воспитания активной жизненной позиции и т.п. Но самой главной целью является укрепление собственного здоровья. Одной из форм имеющих оздоровительную направленность являются занятия настольным теннисом. Настольный теннис как фитнес-тренировка – это возрождающееся сейчас ретро-явление простого и эффективного способа снять стресс, задействовать все группы мышц, привести в порядок сердечно-сосудистую систему.

Объект исследования – физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом. Предмет исследования – система средств и приемов направленных на вовлечение взрослого населения к занятиям настольным теннисом как средство здоровьесбережения. Цель исследования - экспериментальным путем выявить эффективность применяемых средств и методов для продвижения настольного тенниса как физкультурно-оздоровительную технологию. Задачи исследования: 1. Провести анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме. 2. Разработать программу мероприятий по вовлечению и формированию мотивации к занятиям настольным теннисом взрослого населения. 3. Экспериментально проверить эффективность разработанных мероприятий по вовлечению и формированию мотивации к занятиям настольным теннисом взрослого населения. 4. Определить эффективные методические рекомендации для людей занимающихся настольным теннисом. Научная новизна - состоит в том, что в работе впервые на основе практического исследования разработана программа процесса вовлечения взрослого населения к занятиям настольным теннисом. Практическая значимость - заключается в привлечении взрослого

населения к систематическим занятиям настольным теннисом в целях оздоровления и составлении практических рекомендаций по использованию программы занятий. Структура выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2-х глав, заключения, практических рекомендаций, приложений, списка используемой литературы, включающего 32 источника. Основное содержание работы изложено на 73 листах печатного текста.

Основное содержание работы

Во введении обоснована актуальность работы, сформулированы ее цель и задачи, научная новизна, практическая значимость и структура работы. Первая глава посвящена обзору литературных источников по изучаемой проблеме. Изучены виды, особенности, понятия об оздоровительной физической культуре. Настольный теннис рассмотрен как один из видов физкультурнооздоровительных технологий, его польза для зрительно-сенсорной системы. Рассмотрен Оздоровительный эффект настольного тенниса для организма в целом. Изучены принципы построения программ и методы оздоровительных занятий и принципы формирования мотивации в сфере физической культуры и спорта. Вторая глава раскрывает организацию и методы исследования, результаты анкетирования, содержит программу мероприятий по продвижению настольного тенниса как физкультурно-оздоровительная технология, анализ результатов исследования, практические рекомендации. Исследование проводилось на базе Физкультурно-оздоровительного комплекса «Олимп» г. Пугачева, Саратовской области. Всего в исследовании принимало 30 человек в возрасте от 27 до 50 лет. Срок реализации исследования составлял один календарный год. Начало исследования - 1 октября 2018 года, окончание - 30 сентября 2019 года, подведение итогов - первая неделя октября 2019 года. Первый этап исследования (октябрь – ноябрь 2018г) был посвящен анализу состояния проблемы. На втором этапе исследования (декабрь 2018г – август 2019г) осуществлялась реализация программы научного исследования. Были разработаны анкеты (Приложение А, Б), в которых были как общие вопросы, так и узконаправленные, для того чтобы выяснить отношение взрослого населения к спорту, физической культуре в целом и в частности к настольному теннису. Анкеты были розданы людям посещающим ФОК «Олимп» и любителям настольного тенниса. Задача вопросов заключалась в сборе статистических данных, изучения их, и на основании ответов сделать выводы. В общей сумме было собрано 65 анкет. На третьем этапе исследования (сентябрь - октябрь 2019г) проводилась статистическая обработка данных результатов исследования, опрос занимающихся методом анкетирования. Предварительное анкетирование показало, что люди не знают о настольном теннисе основополагающих вещей. Это как раз те вещи, на которые стоит обратить внимание нашим гражданам, потому что это поможет им существенно укрепить свое здоровье. Первый и самый важный фактор – это

отсутствие у большинства населения интереса к самостоятельному изучению и анализу полезной информации относящейся к физкультурно-оздоровительной деятельности, например анализ информации с интернет ресурсов, прочтение журналов, книг и т.д. Второй фактор связан с очень малым количеством бесплатных мест, клубов, спортивных залов, где можно заниматься настольным теннисом. Третий фактор – малое количество специалистов, тренеров, которые способны донести всю важную информацию о возможностях занятий настольным теннисом в полном объеме, со всех сторон, как на профессиональном, так и на любительском уровне. Четвертый фактор – это недостаточное или полное отсутствие рекламной и PR-информации (баннеров, плакатов) на улицах, в организациях, в общественном транспорте и т.д. Конечно факторов намного больше, но это самые основные.

Исходя из этого становится понятно почему занятия настольным теннисом не рассматриваются большинством населения как физкультурнооздоровительные, и по их мнению, настольный теннис не способен служить как средство здоровьесбережения. Опираясь на сложившуюся ситуацию, мы пришли к однозначному выводу о необходимости создания программы мероприятий по пропаганде настольного тенниса как физкультурно-оздоровительная технология. В соответствии с этим была проделана активная работа: - разработана программа мероприятий; - проведена экспериментальная работа; - проанализированы результаты исследования. Разработанная программа занятий была проанализирована и полностью реализована. Процесс реализации программы заключал в себе следующие задачи: - изменить понимание населения и доказать, что занятия настольным теннисом, могут являться физкультурно-оздоровительными; - создать механизм вовлечения и формирования мотивации к занятиям настольным теннисом взрослого населения. Первая часть программы включала теоретическую основу, ее цель заключалась в формировании заинтересованности населения к настольному теннису, подаче информации о настольным теннисом как о физкультурнооздоровительной технологии. Образовательные задачи первой части программы включали: - выездные мероприятия на предприятия города и проведения лекционных бесед сотрудникам, с целью прояснить, что занятия настольным теннисом будут полезны для профилактики здоровья; - проведение бесед с людьми у которых имеются проблемы со зрением, объяснить им, что занятия настольным теннисом будут им полезны, так как во время игры происходит самопроизвольная гимнастика для глаз, она связана с постоянным слежением за мячом, а это и есть реабилитация и бесплатная профилактика зрительно-сенсорной системы; - распространение визитных карточек, информирующих о физкультурно-оздоровительных видах деятельности в частности о настольном теннисе, с адресом ФОК, фамилиями специалистов, телефона администрации ФОК; - формирование группы занимающихся, не имеющих проблем со зрением; - формирование группу занимающихся, имеющих проблемы со зрением; - с целью общего оздоровления населения сообщить о коммерческих заведениях, где есть

возможность заниматься настольным теннисом (спортивные клубы, фитнес клубы, спортивные залы и т.д.); - размещение в местах проведения занятий настольным теннисом информацию общего содержания, пропагандирующую здоровый образ жизни. Вторая часть программы являлась информационно-цифровой и представляла собой разделы, посвященные настольному теннису и размещенные на общих сайтах организаций. Создание в социальных сетях (Vk, Viber) специального сообщества лиц заинтересованных данными занятиями. Ее целью являлась удаленная подача информации связанная с настольным теннисом. Образовательные задачи второй части программы включали: - создание раздела информирующего данные о занятиях настольным теннисом; - ввод информации касающейся мест, где есть возможность заниматься настольным теннисом (платных и бесплатных), информация о специалистах работающих в этих местах;

- календарь всех проводимых мероприятий (соревнования, физкультурно-оздоровительные мероприятия); - рейтинговую таблицу любителей настольного тенниса; - предоставление всей информации о настольном теннисе, как о средстве здоровьесбережения; - названия и ссылки на полезные журналы и книги о настольном теннисе. Третья часть программы была практической, проводилась она на базе Физкультурно-оздоровительного комплекса «Олимп». Ее цель – на практике доказать, что занятия настольным теннисом могут проводиться как для спортивных достижений, так и для оздоровления организма в целом и профилактики различных заболеваний. Образовательные задачи третьей части программы включали: - приглашение специалистов для проведения мастер классов по занятиям настольным теннисом; - проведение занятий с контингентом, не имеющим отклонений зрительно-сенсорной системы; - отдельное проведение занятий с лицами, имеющими отклонения зрительно-сенсорной системы по специальной программе, (больше упражнений с БКМ связанных с наблюдением за полетом мяча); - изучение основ технических элементов и тактических ходов для игры в настольный теннис; - всесторонне развитие физических способностей, укрепление здоровья; - формирование списка участников любительской лиги по настольному теннису; - внедрение рейтинговой системы при помощи программы «TRating», предназначенной для автоматизации соревнований, оформления и публикации турнирных протоколов, расчета рейтинга игроков;

- проведение турниров и соревнований по настольному теннису с обчетом рейтинга; - размещение рейтинга любительской лиги на общедоступном ресурсе сети интернет. Далее были предложены программы тренировочных занятий по настольному теннису. Тренировочные занятия проводились с группами три раза в неделю, продолжительность одного занятия составляла 60 минут. При разработке программы занятий был использован передовой опыт обучения и тренировок российских специалистов из области настольного тенниса, результаты научных исследований, практические рекомендации спортивной медицины, теория физического воспитания, физиологии, спортивной педагогики, гигиены и психологии. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и

организации процесса занятий. Программа предусматривает последовательность и непрерывность всего тренировочного процесса занимающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья занимающихся, профилактику органов и систем организма, заинтересованности к занятиям, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки, овладение техникой и тактикой настольного тенниса, поддержание и развитие общих и специальных физических качеств. Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих людей заниматься настольным теннисом и решает задачу укрепления здоровья, поддержание и развитие физической формы, овладение специальными двигательными навыками, технических основ настольного тенниса, реабилитацию и профилактику зрительно-сенсорной системы. На начало реализации программы количество занимающихся было не велико, это обусловлено несколькими причинами: отсутствие или не хватка наглядной информации о настольном теннисе (объявления), отсутствие информации удаленного доступа (интернет, социальные сети), отсутствие мероприятий направленных на привлечение населения к занятиям настольным теннисом. В процессе выполнения программы количество занимающихся значительно увеличилось. Все мероприятия направленные на рекламу, проведения мастер классов, информация на интернет портале принесли свои плоды и успешно сработали. Большое количество занимающихся узнали о занятиях настольным теннисом из сети интернет, социальных сетей где была создана специальная группа для любителей настольного тенниса и размещалась полезная информация. Мастер классы и беседы с заинтересовавшимися настольным теннисом людьми способствовали сознательному принятию решения приступить к систематическим занятиям и тем кто имеет отклонения зрительно-сенсорной системы. В процессе занятий с лицами имеющими проблемы со зрением была сформирована отдельная группа, которая занималась по измененной программе, в которой была включена индивидуальная работа с тренером, БКМ, и тренажером (роботом). В группе занимающихся настольным теннисом с отклонением зрения, были люди с диагнозом «миопия» различной степени. Из 8 человек – один имел высокую степень близорукости (от бдптр), трое – среднюю степень (до 5 дптр), четверо человек – со слабой степенью (до 3 дптр). Поставленный диагноз не являлся причиной не допускать людей к занятиям настольным теннисом. Занятия в этой группе строились согласно спортивно-оздоровительной программе. На тренировках выполнялись различные упражнения, связанные со слежением полета мяча, наблюдением и направлением его полета с точностью попадания, упражнения на стабильное попадание в заданную зону стола, упражнения по заданным направлениям с БКМ и тренажером. По итогам обследования после восьми месяцев занятий у занимающихся была выявлена положительная динамика: не прогрессировала высокая степень миопии, почти на единицу улучшилась средняя степень и качество зрения осталось на прежнем уровне у занимающихся со слабой степенью миопии. По истечению годичного цикла занятий проводилось контрольное тестирование с

лицами занимающимися настольным теннисом, для них так же были разработаны анкеты. Вопросы в анкете были изменены, касательно ситуации с настольным теннисом, для того чтобы точно убедиться в эффективности программы. Результат на этот раз был предсказуемым. Процент респондентов считающих настольный теннис средством здоровьесбережения способствующий реабилитации различных заболеваний, особенно зрительно-сенсорной системы, значительно увеличился. Вначале эксперимента приблизительно 75% опрошенных людей считали данный вид спорта не пригодным для оздоровления и любительских занятий, но уже к концу года занятий мнения их кардинально изменилось. Теперь уже 92% опрошенных считали занятия настольным теннисом физкультурно-оздоровительной технологией, помогающей в реабилитации различных заболеваний, особенно проблем со зрением. В заключении сформулированы основные результаты работы. **ВЫВОДЫ И ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ:**

1. В данном исследовании выявлена необходимость наращивания усилий по популяризации настольного тенниса как физкультурнооздоровительной технологии. Факты подтверждают, что среди взрослого населения информированность, мотивация и приверженность к настольному теннису как оздоровительной методике еще недостаточная. 2. Анкетирование показало, что люди не знают о настольном теннисе основополагающих вещей. Это как раз те вещи, на которые стоит обратить внимание нашим гражданам, потому что это поможет им существенно укрепить свое здоровье. В соответствии с этим была проделана активная работа, разработана программа мероприятий, проведена экспериментальная работа, проанализированы результаты. 3. В ходе реализации мероприятий, группы занимающихся существенно выросли, интерес к настольному теннису увеличивался, занятия стали пользоваться спросом. 4. Создание любительской лиги по настольному теннису населения и внедрение рейтинговой системы при помощи программы «TRating», предназначенной для автоматизации соревнований, оформления и публикации турнирных протоколов, расчета рейтинга игроков, сформировало устойчивую мотивацию для занятий у населения, появился дополнительный интерес к занятиям, преследующий цель соперничества, появился дополнительный спрос к индивидуальным занятиям. 5. Проведение систематических турниров и соревнований (один раз в неделю) по настольному теннису с обчетом рейтинга, размещение рейтинга любительской лиги на общедоступном ресурсе сети интернет стало мощным механизмом привлечения новых заинтересовавшихся в данном направлении людей. Которые приходя в спортивный зал для занятий настольным теннисом начинают понимать и ощущать на своем здоровье изменения в сторону оздоровления и профилактики организма. Поэтому можно сделать вывод, что настольный теннис является физкультурно-оздоровительной технологией, а эксперимент соответственно считается удачным, так как он подтверждает данный факт.

Заключение

Подводя итоги проделанной работы, следует отметить, что настольный теннис как физкультурно-оздоровительная технология это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Занятия настольным теннисом тренируют мышцы глазного яблока, сердечную мышцу, избавляют от депрессии, невроза и бессонницы. Данные занятия укрепляют мышечный корсет и повышают выносливость организма в целом.

Важным фактором в пользу настольного тенниса как физкультурно-оздоровительной технологии, является то, что противопоказаний к занятиям практически нет, кроме тяжелых форм заболеваний, а так же сопутствующих заболеваний, мешающих занятиям настольным теннисом.

В данном исследовании выявлена необходимость наращивания усилий по популяризации настольного тенниса как физкультурно-оздоровительной технологии в г. Пугачеве и Пугачевском районе. Факты подтверждают, что среди взрослого населения информированность, мотивация и приверженность к настольному теннису как оздоровительной методике еще недостаточная.

Анкетирование показало, что люди не знают о настольном теннисе основополагающих вещей. Это как раз те вещи, на которые стоит обратить внимание нашим гражданам, потому что это поможет им существенно укрепить свое здоровье. В соответствии с этим нами была проделана большая работа, разработана программа мероприятий, проведена экспериментальная работа, проанализированы результаты.

В ходе реализации мероприятий, группы занимающихся существенно выросли, интерес к настольному теннису увеличивался, занятия стали пользоваться спросом. Мнение о настольном теннисе среди населения очень быстро менялось. Вначале эксперимента приблизительно 75% опрошенных считали данный вид спорта не пригодным для оздоровления и любительских занятий, но уже к концу года занятий мнения их кардинально изменилось. Теперь уже 92% опрошенных считают занятия настольным теннисом физкультурно-оздоровительной технологией, помогающей в реабилитации различных заболеваний, особенно проблем со зрением. В сформированной группе занимающихся с нарушением зрения, были добавлены индивидуальные занятия с тренером. В конце года занятий были проведены медицинские осмотры, и результаты реабилитации оказались положительными. Таким образом, можно уверенно говорить что занятия настольным теннисом действительно являются физкультурно-оздоровительными, и занимаясь ими можно постепенно реабилитировать зрительно-сенсорную систему в допустимых пределах, ну и конечно заниматься профилактикой. В первую очередь это касалось группы занимающихся настольным теннисом с отклонением зрения, были люди с диагнозом «миопия» различной степени. Из 8 человек – один имел высокую степень близорукости (от бдптр), трое – среднюю степень (до 5 дптр) и четыре

человека – со слабой степенью (до 3 дптр). Поставленный диагноз не являлся причиной не допускать людей к занятиям настольным теннисом. На занятиях выполнялись упражнения, направленные на слежение полета мяча, момента приема и приземления мяча на столе, направление его полета и точностью попадания. Итоги обследования в конце года занятий показали положительную динамику: не прогрессировала высокая степень миопии, почти на единицу улучшилась средняя степень миопии и качество зрения осталось на прежнем уровне у занимающихся со слабой степенью миопии.

Такие результаты свидетельствуют, прежде всего, об оздоровительной направленности настольного тенниса и с этим нельзя не согласиться. Процесс оздоровления благодаря занятиям подтвержден, люди этому рады, значит они продолжают тренироваться дальше и будут рассказывать об этом роде деятельности, и что с помощью него можно оздоровиться и другим людям. Уже к концу года занятий мнение и отношение взрослого населения изменилось в пользу оздоровительной направленности настольного тенниса для организма в целом и отдельных зрительных органов в частности.

К тому же создание любительской лиги по настольному теннису населения города и внедрение рейтинговой системы при помощи программы «TRating», предназначенной для автоматизации соревнований, оформления и публикации турнирных протоколов, расчета рейтинга игроков, сформировало устойчивую мотивацию для занятий у населения, появился дополнительный интерес к занятиям, преследующий цель соперничества, появился дополнительный спрос к индивидуальным занятиям.

Проведение систематических турниров и соревнований (один раз в неделю) по настольному теннису с обчетом рейтинга, размещение рейтинга любительской лиги на общедоступном ресурсе сети интернет стало мощным механизмом привлечения новых заинтересовавшихся в данном направлении людей. Которые приходя в спортивный зал для занятий настольным теннисом начинают понимать и ощущать на своем здоровье изменения в сторону оздоровления и профилактики организма.

Поэтому можно сделать вывод, что настольный теннис является физкультурно-оздоровительной технологией, а эксперимент соответственно считается удачным, так как он подтверждает данный факт.