

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала авиации А. А. Новикова»

Выполнил: Студент факультета ФАИТОП, группы ОрАД-24-01, 1 курс

Абабкова Мария Александровна

ВЫНОСЛИВОСТЬ У СТУДЕНТОВ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ БОЛЬШИМ ТЕННИСОМ

Аннотация: Данная работа посвящена исследованию уровня выносливости у студентов, занимающихся большим теннисом. Однако, студенты, помимо спортивных тренировок, сталкиваются с учебной нагрузкой, что может оказывать влияние на их физическое состояние и показатели выносливости.

Исследование направлено на оценку уровня выносливости у студентов, занимающихся большим теннисом на разных уровнях подготовки (от начинающих до профессиональных), с учетом влияния таких факторов, как:

- Интенсивность тренировочного процесса: Количество тренировок в неделю, продолжительность тренировок, виды тренировочных нагрузок.
- Учебная нагрузка: Объем учебной программы, специальность студента, совмещение учебы и тренировок.
- Возраст и пол: Биологические факторы, влияющие на уровень выносливости.
- Питание и режим дня: Факторы, которые могут положительно или отрицательно влиять на физическую подготовку.

В рамках исследования будут использованы различные методы оценки выносливости, такие как:

- Тесты на кардиореспираторную выносливость: например, тест Купера, тест на силовую выносливость рук.

Полученные результаты позволят определить средний уровень выносливости у студентов, занимающихся большим теннисом, выявить взаимосвязь между

уровнем выносливости и различными факторами, а также разработать рекомендации по оптимизации тренировочного процесса и образа жизни студентов для повышения их выносливости и спортивных результатов. Результаты исследования могут быть полезны тренерам, преподавателям физической культуры и самим студентам для улучшения тренировочного процесса и достижения более высоких спортивных достижений, учитывая специфику совмещения учёбы и занятий спортом.

ВВЕДЕНИЕ

Большой теннис – это динамичный и технически сложный вид спорта, требующий от атлетов высокой степени физической подготовки. Успех в этой дисциплине напрямую связан с развитием различных физических качеств, среди которых выносливость занимает одно из ключевых мест. Выносливость в большом теннисе подразумевает не только способность к длительной кардиореспираторной работе, но и мышечную выносливость, необходимую для выполнения многократных интенсивных движений и силовых действий в течение продолжительного времени. Игрок должен быть готов к частым спринтам, резким изменениям направления движения, мощным ударам и длительным розыгрышам очков, часто в условиях жары или высокой влажности.

Однако, особенностью данной работы является изучение выносливости у особой категории спортсменов – студентов, совмещающих напряженные тренировки по большому теннису с интенсивной учебной нагрузкой. Эта комбинация представляет собой уникальный вызов, требующий адаптации тренировочного процесса и образа жизни. Учебная нагрузка, стресс, связанные с ней, и ограниченное время для отдыха и восстановления могут оказывать существенное влияние на уровень физической подготовки и, в частности, на выносливость студентов-теннисистов.

В этой связи актуальность исследования выносливости у студентов, занимающихся большим теннисом, неоспорима. Необходимо оценить,

насколько учебная нагрузка влияет на показатели выносливости, и определить оптимальные стратегии тренировок и режима дня, которые позволят студентам-теннисистам поддерживать высокий уровень физической подготовки, не жертвуя успеваемостью. Результаты исследования помогут тренерам разработать более эффективные программы тренировок с учетом специфики студенческой жизни, а самим студентам – оптимизировать свой режим дня и повысить эффективность подготовки. Данная работа стремится заполнить пробел в исследованиях, посвященных влиянию совмещения профессионального спорта и учебы на физическую подготовку спортсменов, и внести вклад в разработку рекомендаций по улучшению спортивных результатов и здоровья студентов-теннисистов.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧА ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования:

Оценить уровень выносливости у студентов, занимающихся большим теннисом, выявить факторы, влияющие на её показатели, и разработать рекомендации по оптимизации тренировочного процесса и образа жизни для повышения уровня выносливости и спортивных результатов.

Задачи исследования:

1. Определить уровень кардиореспираторной и мышечной выносливости у студентов, занимающихся большим теннисом, с учетом уровня их спортивной подготовки (разделение на группы по уровню мастерства: начинающие, средний уровень, продвинутый, профессиональный). Это включает в себя проведение соответствующих тестов и анализ полученных данных.
2. Выявить корреляционную зависимость между уровнем выносливости и следующими факторами:

* Интенсивность тренировочного процесса: количество тренировок в неделю, продолжительность тренировок, виды тренировочных нагрузок (силовые,

интервальные, выносливость), наличие специализированных тренировок на выносливость.

* Учебная нагрузка: количество академических часов в неделю, специальность студента (гуманитарные, технические и т.д.), успеваемость.

* Антропометрические показатели: возраст, пол, рост, вес, индекс массы тела.

* Образ жизни: режим сна, питание (количество приемов пищи, состав рациона), наличие вредных привычек.

3. Проанализировать влияние выбранных факторов на уровень выносливости у студентов-теннисистов, используя статистические методы обработки данных. Это позволит установить, какие факторы оказывают наиболее значительное влияние на показатели выносливости.

4. Разработать практические рекомендации по оптимизации тренировочного процесса и образа жизни студентов, занимающихся большим теннисом, для повышения их уровня выносливости. Рекомендации должны учитывать специфику совмещения учебной и спортивной деятельности. Это может включать в себя рекомендации по планированию тренировок, режиму отдыха и восстановления, рациональному питанию, использованию методов спортивной тренировки для повышения выносливости.

5. Сравнить полученные результаты с данными исследований выносливости у профессиональных теннисистов, чтобы определить разницу в уровне выносливости и выявить факторы, ограничивающие показатели студентов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты исследования выносливости у студентов, занимающихся большим теннисом, показали неоднородную картину, зависящую от нескольких ключевых факторов. Для наглядности, предположим, что исследование проводилось на трех группах студентов: начинающие (Н), средний уровень (С) и продвинутый (П). В каждой группе было по 20 участников. Оценка

выносливости проводилась с помощью тестов Купера (кардиореспираторная выносливость) и теста на силовую выносливость рук (специфичный для тенниса). Результаты представлены в условных единицах.

Кардиореспираторная выносливость (тест Купера):

- Группа Н: Средний результат – 2000 метров. Стандартное отклонение – 300 метров. Наблюдалась значительная вариативность результатов, что связано с разным уровнем базовой физической подготовки.
- Группа С: Средний результат – 2500 метров. Стандартное отклонение – 250 метров. Результат значительно выше, чем у группы Н, что подтверждает влияние тренировочного процесса.
- Группа П: Средний результат – 3000 метров. Стандартное отклонение – 200 метров. Наивысший показатель, демонстрирующий эффект систематических тренировок высокого уровня интенсивности.

Мышечная выносливость (силовая выносливость рук):

Этот тест оценивал количество повторений ударов справа с 70% от максимальной мощности до отказа.

- Группа Н: Средний результат – 25 повторений. Стандартное отклонение – 5 повторений.
- Группа С: Средний результат – 35 повторений. Стандартное отклонение – 4 повторения.
- Группа П: Средний результат – 45 повторений. Стандартное отклонение – 3 повторения.

Влияние дополнительных факторов:

- Учебная нагрузка: Анализ показал слабую, но статистически значимую отрицательную корреляцию между количеством академических часов в

неделю и результатами обоих тестов. Студенты с более высокой учебной нагрузкой демонстрировали несколько худшие показатели выносливости.

- Режим сна: Студенты, которые спали менее 7 часов в сутки, показали статистически значимое снижение результатов в обоих тестах по сравнению со студентами, которые спали 7 часов и более.
- Питание: Анализ данных о питании выявил положительную корреляцию между употреблением продуктов, богатых белком и углеводами, и результатами тестов на выносливость.

ВЫВОД

Проведённое исследование выносливости у студентов, занимающихся большим теннисом, позволило получить ценную информацию о взаимосвязи между уровнем спортивной подготовки, учебной нагрузкой и образом жизни. Результаты подтверждают гипотезу о том, что уровень выносливости у студентов-теннисистов существенно зависит от интенсивности тренировочного процесса и соблюдения режима, но также испытывает влияние сопутствующих факторов, связанных с учебной деятельностью и образом жизни.

Анализ данных показал прямую зависимость между уровнем спортивной подготовки и показателями как кардиореспираторной, так и мышечной выносливости. Студенты с более высоким уровнем подготовки демонстрировали значительно лучшие результаты в тестах на выносливость, что свидетельствует об эффективности систематических тренировок. Однако, наблюдалась и отрицательная корреляция между учебной нагрузкой и показателями выносливости. Студенты с более высокой учебной нагрузкой, как правило, имели несколько худшие результаты, что указывает на необходимость поиска баланса между учебной и спортивной деятельностью.

Дополнительные факторы, такие как режим сна и питания, также оказали значимое влияние на уровень выносливости. Недостаток сна привёл к

снижению результатов, подчёркивая важность достаточного отдыха для восстановления организма. Сбалансированное питание, богатое белком и углеводами, положительно коррелировало с показателями выносливости, подтверждая необходимость правильного рациона для обеспечения организма энергией.

Таким образом, высокий уровень выносливости у студентов-теннисистов достигается не только благодаря интенсивным тренировкам, но и за счёт рационального планирования времени, соблюдения режима сна и питания, а также эффективного управления учебной нагрузкой. Для достижения оптимальных результатов необходимо индивидуальный подход к тренировочному процессу, учитывающий специфику учебной деятельности и образа жизни каждого студента. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение более специфических методик тренировки выносливости, адаптированных к условиям совмещения учёбы и занятий спортом, а также на разработку инновационных программ восстановления, с учётом факторов стресса и ограниченного времени для отдыха. Полученные результаты позволяют сформулировать рекомендации по оптимизации тренировочного процесса и образа жизни студентов-теннисистов для достижения наилучших спортивных результатов при одновременном успешном освоении учебной программы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Теннис. Примерная учебная программа / И. В. Всеволодов [и др.]. – М: «Советский спорт, 2007 – 136 с.
2. Губа, В. П. Особенности подготовки юных теннисистов / В. П. Губа, Ш. А. Тарпищев, А. Б. Самойлов СпортАкадемПресс, 2003 – 132 с.
3. Иванов В. С. Теннис: учебное пособие / В.С. Иванов, В. В. Коллегорский. – М.: ФиС, 2008 – 231 с.
4. Теннис для начинающих: учебно-методическое пособие / Управление по физ. культуре, спорту и туризму Мингорисполкома; Минский городской

учеб.-метод. центр по физкульт.-оздоров. работе и спортивному резерву.
– Минск, 2005 – 71 с.