

Tenisul de masă în educația fizică a studenților din învățământul superior

Ion Țapu, lector superior

Summary

In the given article proposes a relatively new way of organizing physical education students in higher education after sporting interests. In our case we will analyze the effects of practicing table tennis by students to attend physical education classes mandatory.

Conform curriculumului universitar, la disciplina „educație fizică” sunt preconizate câte șaiszeci de ore la disciplina dată, pe parcursul primelor două semestre de studii, aceste ore fiind obligatorii pentru toți studenții anului întâi. În același timp, orele desfășurate pe parcursul zilei, în cele mai dese cazuri chiar prima lecție, crează un disconfort studenților pe întreg parcursul zilei, reieșind din simplul motiv, că aceștea nu dispun de cele mai elementare condiții igienice, unde studenții ar putea face un duș sau respectarea altor norme igienice dintre cele mai elementare.

Reieșind din cele menționate, începând cu anul 2012-2013 de studii, în cadrul Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” am organizat procesul de instruire al studenților anului întâi de studii după interese sportive, adică studenții, în loc să frecventeze orele de educație fizică din orarul stabilit de conducerea universității, aceștea frecventează câte patru ore pe săptămână o secție sportivă pusă la dispoziție de catedra de specialitate.

În cazul articolului dat ne vom referi la modalitatea de practicare la tenisul de masă de către studenții anului întâi, unde le-a fost pus la dispoziție patru mese speciale, cu capacitatea de a se antrena câte 15-16 studenți concomitent. Pentru proba dată a fost alcătuit un program special reieșind din 120 de ore anual, iar la finele anului de studii aceștea susțin anumite probe de control, care de fapt sunt prezentate drept cerințe speciale pentru colocviumul de absolvire a cursului dat.

De ce tenis de masă? Conform datelor literaturii de specialitate [1,2,3,4,5], tenisul de masă se atribuie la genurile de sport cu caracter de situații variate, iar eficacitatea jocului este determinată de capacitatea jucătorului de a efectua lovituri dificile pentru preluarea lor de către adversar în situații cu cel mai înalt grad de variații. Practicarea acestei probe sportive dezvoltă la studenți viteza de reacție, viteza de deplasare, viteza de execuție etc.

Pe noi ne-a interesat în mod special, cum au evoluat rezultatele însușirii probei date de către studenții care au frecventat secția sportivă în cauză, pe parcursul unui an de studii, adică 120 de ore, care, după număr, sunt de două ori mai mare în comparație cu orele prevăzute de curriculumul universitar pentru disciplina „educație fizică”, a studenților anului întâi (60 de ore).

Dintre elementele pe care le-am urmărit pe parcursul anului de studii au fost loviturile, care, de fapt reprezintă, în mare măsură, esența acestui joc. Aici noi am divizat studenții în două grupe, grupa martor fiind studenții care au frecventat orele de educație fizică din orar și grupa experimentală, grupă care s-a înscris pentru a practica tenisul de masă pe parcursul anului de studii.

Pentru a aprecia eficiența însușirii elementului dat, la începutul și sfârșitul experimentului studenții au fost testați la patru probe tehnice de control (tabelul 1). Două din aceste probe țineau de precizia (calitatea) îndeplinirii preluărilor, iar două, de durata (cantitatea) îndeplinirii acestora pe parcursul a 30 de secunde.

Tabelul 1. Rezultatele pregătirii tehnice al tenismanilor începători cuprinși în experimentul pedagogic (n=24)

Nr.d /o	Procedeu tehnic	Grupa	Testarea inițială $\bar{X}_1 \pm m$	Testarea finală $\bar{X}_2 \pm m$	T	P	T Final	P
---------	-----------------	-------	--	--------------------------------------	---	---	---------	---

1.	Lovitură la precizie din dreapta, nr. ori din 10 încercări.	M	2,6±0,33	5,2± 0,34	5,53	< 0,01	5,53	< 0,01
		E	2,7±0,53	8,3±0,45	6,67	<0,001		
2.	Lovitură la precizie din stânga, nr. ori din 10 încercări.	M	2,9±0,49	6,2±0,48	5,0	< 0,01	2,75	< 0,05
		E	2,8±0,53	8,4±0,64	6,7	<0,001		
3.	Lovitură liftată din dreapta în 1 min30 sec, nr. ori.	M	22,6±1,86	31,5±1,95	2,97	<0,05	5,94	< 0,01
		E	23,1±1,73	48,2±1,98	9,54	<0,001		
4.	Lovitură liftată din stânga în 1 min 30 sec, nr. ori.	M	17,2±1,96	29,6±1,99	4,44	< 0,01	5,94	< 0,01
		E	17,3±1,87	44,2±1,88	10,15	<0,001		

După cum observăm din tabel, la lovitura la precizie din dreapta, atât grupa martor, cât și grupa experimentală au demonstrat același nivel de pregătire, unde, în mediu, au reușit să țintească în pătratele de pe masa adversă, în mediu, $2,6 \pm 0,33$ ori – grupa martor și $2,7 \pm 0,53$ grupa experimentală.

Aceasta ne vorbește despre faptul că la începutul experimentului pedagogic la această probă grupele erau omogene. La sfârșitul experimentului pedagogic rezultatele au crescut considerabil în ambele grupe, atingând valori de $5,2 \pm 0,34$ lovituri precise în grupa martor și $8,3 \pm 0,45$ în grupa experimentală. În ambele cazuri creșterile au fost semnificative, din punct de vedere statistic, cu excepția, că în grupa experimentală această creștere a fost mult mai vădită față de grupa martor ($P < 0,001$).

Comparând rezultatele finale între cele două grupe s-a dovedit că grupa experimentală, la sfârșitul experimentului pedagogic, a fost mult mai superioară – fapt demonstrat clar de calculele matematice ($P < 0,01$).

Cel de-al doilea indice analizat a fost identic cu primul, cu excepția că lovitura se îndeplinea din partea stângă. Ca și în primul caz, la începutul experimentului grupele au fost omogene demonstrând rezultate de $2,9 \pm 0,49$ în grupa martor și $2,8 \pm 0,53$ în grupa experimentală. În comparație cu loviturile din dreapta, studenții au însușit mai bine loviturile din stânga, demonstrând la sfârșitul experimentului pedagogic rezultate medii cuprinse între $6,2 \pm 0,48$ lovituri precise în grupa martor ($P < 0,01$) și $8,4 \pm 0,64$ în grupa experimentală ($P < 0,001$).

Destul de interesante rezultate au fost înregistrare în cazul îndeplinirii loviturilor la viteză, adică numărul de lovituri reușite timp de 30 sec. Din partea dreapta și stânga.

Analizând loviturile din partea dreapta, grupa martor la începutul experimentului a reușit în mediu $22,6 \pm 1,86$, iar grupa experimentală - $23,1 \pm 1,73$ lovituri, diferența dintre acestea fiind statistic ne semnificativă ($P > 0,05$), grupele fiind omogene la acest capitol.

La finalul experimentului s-au înregistrat rezultate superioare față de cele inițiale, în ambele grupe. Astfel, în grupa martor, media a fost de $31,5 \pm 1,95$ lovituri, iar în grupa experimentală $48,2 \pm 1,98$, în ambele cazuri au fost înregistrate creșteri semnificative din punct de vedere statistic, însă în grupa experimentală diferența a fost mult mai mare, comparativ cu rezultatele inițiale ($P < 0,001$), față de aceleași rezultate la grupa martor ($P < 0,05$).

Comparând rezultatele finale între cele două grupe, superioritatea grupei experimentale a fost clară, unde, în urma calculelor matematice, diferența dintre acestea a fost foarte pronunțată din punct de vedere statistic ($P < 0,01$).

În cele din urmă, au fost analizate și rezultatele însușirii loviturilor la timp, îndeplinite din partea stângă.

Ca și în cazul precedent, la începutul experimentului ambele grupe țineau mingea pe masă îndeplinind aproximativ 17,2-17,3 de lovituri, timp de 30 de secunde. La finele experimentului numărul acestora a crescut în grupa martor la $29,6 \pm 1,99$ lovituri ($P < 0,01$), în grupa experimentală – $44,2 \pm 1,88$ lovituri ($P < 0,001$). Astfel, ambele grupe și-au îmbunătățit rezultatele, însă grupa experimentală a predominat și în acest caz. Acest lucru a fost demonstrat clar în urma analizei rezultatelor finale, unde aplicând metode statistico-matematice, a fost demonstrat că grupa experimentală a fost cu mult peste rezultatele grupei martor la acest capitol ($P < 0,01$).

Astfel, analiza indicatorilor tehnici ai studenților tenismani a demonstrat clar că practicarea la jocul de tenis de masă, pe parcursul anului de studii, contribuie la însușirea cu succes a acestui joc, în cazul dat al loviturilor din stânga și din dreapta, crește interesul acestora față de practicarea exercițiului fizic, fapt ce, în ultimă instanță, va duce la îmbunătățirea stării sănătății studenților, precum și sporirea calității pregătirii profesionale a acestora.

Bibliografie

1. DRAGNEA, A., Teoria educației fizice și sportului, în: Cartea Școlii, București, 2000.
2. MITRA, GH., MOGOȘ, AL., Metodica predării educației fizice, Editura Stadion, București, 1982.
3. МАТВЕЕВ, Л., П., Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры, М., ФиС, 1991, с. 114-315.
4. БАРЧУКОВА, Г., В., Учись играть в настольный теннис, Москва, Совспорт, 1989.
5. БАРЧУКОВА, Г., В., Настольный теннис, Москва, ФиС, 1990, с. 63- 65.