

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У
ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЛЬШИМ ТЕННИСОМ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 418 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Червякова Елена Сергеевна

Научный руководитель

доцент

_____ В.Д. Гордеев
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2017

1. Общая характеристика работы

Всесторонняя физическая подготовка является фундаментом спортивного мастерства, необходимым условием достижения высоких результатов. Только истинные атлеты, спортсмены с обширной физической подготовкой, реально могут претендовать на высшие достижения в современном спорте с его очень большими нагрузками, разнообразной и сложной техникой и тактикой.

Одним из условий достижения успехов в теннисе, как и вообще в спорте, является обеспечение высокого уровня физической подготовленности спортсмена. Сильнейшие теннисисты мира и России отличаются исключительной быстротой движений, мощностью ударов и выносливостью. Современный теннис развивается в сторону все большего ускорения темпа, и для ведения скоростной игры необходимо быстро и свободно передвигаться по площадке и выполнять мощные точные удары, а длительное участие в соревнованиях, в которых иные матчи продолжаются более трёх часов, требует высокого уровня функциональных возможностей организма и совершенного развития выносливости.

Практика подтверждает, что для улучшения спортивных результатов недостаточно одного таланта теннисиста или мастерства тренера. Единственный путь, который ведет к цели – это систематические тренировки, продуманные от начала и до конца, основанные на общефизической и специальной подготовке.

В настоящей квалификационной работе мы рассматриваем *проблему* физической подготовки юных теннисистов (10-12 лет).

Тема работы – «Исследование уровня развития физических качеств у детей, занимающихся большим теннисом».

Цель работы – исследовать влияние тренировочной модели спортивной подготовки на развитие основных физических качеств юных спортсменок на этапе начальной спортивной специализации.

Объект исследования – процесс воспитания основных физических качеств у девочек среднего школьного возраста.

Предмет исследования – динамика уровня развития основных физических качеств, необходимых для достижения достаточного уровня технико-тактической подготовки юных теннисисток.

В основу исследования положена **гипотеза**, согласно которой воспитание физических качеств у учащихся среднего школьного возраста будет проходить значительно эффективнее, если в учебно-тренировочные занятия будут включаться не только общеразвивающие упражнения, но и специально-подготовительные, связанные с определенной техникой того или иного вида спорта уже на начальном этапе подготовки.

В основу исследования положена **гипотеза**, согласно которой воспитание физических качеств у учащихся среднего школьного возраста будет проходить значительно эффективнее, если в учебно-тренировочные занятия будут включаться не только общеразвивающие упражнения, но и специально-подготовительные, связанные с определенной техникой того или иного вида спорта уже на начальном этапе подготовки.

В ходе работы мы решали следующие **задачи**: проанализировать литературу по вопросам физической подготовки в спорте, возрастным особенностям развития физических качеств, основным методам их воспитания, определить уровень физической подготовленности юных теннисисток 10-12 лет и апробировать в практике подготовки юных теннисисток предложения по их физической подготовке.

В ходе нашего педагогического исследования мы использовали следующие **методы**:

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Математическая обработка полученных данных.

Глава 1. «Аналитический обзор литературы» характеризует технику и тактику игры в теннис, психолого-педагогическая подготовка теннисиста и особенности физической подготовки теннисиста.

Во второй главе «Педагогическое исследование» представлены вопросы организации и проведения педагогического исследования, анализ результатов педагогического исследования и методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса юных теннисисток.

2. Развитие физических качеств у детей..

Успешно планировать обучение и тренировку теннисистов – значит правильно намечать цель подготовки и верно определять путь и средства к её достижению, систематически поднимая уровень подготовленности своих учеников на более высокую ступень.

Приведем средства и методы, используемые в учебно-тренировочных занятиях, с целью воспитания физических качеств и двигательных способностей у юных теннисисток.

Для развития быстроты движений:

- 1) бег скрестным шагом;
- 2) бег со сменой направлений по зрительному сигналу;
- 3) бег спиной вперед;
- 4) бег приставными шагами;
- 5) бег с поворотами направо и налево;
- 6) зигзагообразный бег с обеганием предметов;
- 7) скоростной бег на 3, 6, 8,10, 20, 30, 60 м.

Упражнения для развития прыгучести и прыжковой ловкости, силы ног:

- 1) приседание на одной ноге "пистолетом" с последующим подскоком вверх;
- 2) «танец» в присядку с выбрасыванием ног вперед;
- 3) выпрыгивание вверх из глубокого приседа (можно с отягощением);

- 4) прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом;
- 5) отбивание набивного мяча ступнёй;
- 6) легкоатлетические прыжки в высоту, в длину тройные, прыжки с места и разбега;
- 7) прыжки на гимнастическую скамейку и через неё;
- 8) прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета;
- 9) прыжки в сторону, в длину-вверх, вперед с имитацией движений различных ударов; прыжки назад-вверх с имитацией смэша;
- 10) «вратарские упражнения»: ловля мяча в прыжках;
- 11) прыжки с высоким подниманием колен («кенгуру»);
- 12) многоскоки (на одной ноге, с ноги на ногу);
- 13) прыжок ноги вперед в стороны – «щучка».

Для развития мышц рук используются следующие упражнения:

- 1) вращательные движения по вертикальной и горизонтальной «восьмерке» кистью (или только предплечьем или кистью и предплечьем одновременно) с утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой. Это упражнение даёт максимальную подвижность локтевого и лучезапястного суставов и укрепляет работающие мышцы;
- 2) метание на дальность набивного мяча или ядра (2-3 кг) с имитацией ударов справа и слева в различных точках;
- 3) имитация различных ударов утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой;
- 4) круговые движения кистью (предплечьем с гантелей);
- 5) сжатие теннисного мяча или эспандера для укрепления мышц кисти и пальцев;

В подаче большую работу выполняют мышцы спины, груди, ног и рук. Для укрепления этих мышц используются:

- 1) метание набивного мяча из-за головы с активным участием ног (упражнение, имитирующее удар над головой);

2) броски партнёру набивного мяча из-за головы, от плеча, сбоку, через голову хватом сзади, от колен и т. д.;

3) упражнения со штангой – жим, рывки, приседания;

4) упражнения с резиной, эспандером на растягивание мышц спины и груди;

5) упражнения на гимнастических снарядах для преодоления собственного веса (отжимание, подтягивание);

б) пружинистые выпады вперёд в стороны. Проявление силы у теннисиста связано с быстрыми движениями. Поэтому упражнения с различными отягощениями, с преодолением собственного веса следует делать главным образом в среднем или быстром темпе и только в начале освоения – в медленном.

Для развития общей выносливости используются различные виды прыжков и бега:

- бег (1-1,5 км) с чередованием ускорений;
- бег со сменой направлений;
- бег с чередующимися прыжками в стороны, назад, вверх; бег со сменой темпа;
- упражнения со скакалкой.

После достаточно интенсивной тренировки очень эффективны ускорения 10-30 м, кроссы по сильно пересеченной местности, причем с ускорением преодолевать подъемы, на спусках замедлять темп, чередуя его с прыжками (стараться, например, в прыжке достать ветку дерева).

Теннисисту необходимо развивать также соревновательную выносливость, так как способность длительно выдерживать не только большую физическую нагрузку, но и напряженную длительную борьбу требует огромного нервно-психического напряжения. Для этого проводятся игры со счётом в 3-5 партий.

Упражнения для развития гибкости:

- 1) наклоны вперед, касаясь ладонями пола;

- 2) наклоны в стороны, назад с доставанием руками пяток ног. Все виды наклонов можно выполнять с отягощением и при активной помощи партнера;
- 3) «мост»;
- 4) вращение туловища, руки вверху в замке;
- 5) выпады (при этом корпус подан вперёд, как при дотягивании до мяча);
- 6) махи ногами (вперед-назад, вправо-влево);
- 7) «шпагат»;
- 8) выкруты с папкой;
- 9) упражнения с гантелями, имитирующие удары теннисиста (справа, слева, подачу и над головой).

Учитывая возраст занимающихся (10-12 лет), тренер включает в занятия подвижные игры и эстафеты различной направленности.

3. Структура работы.

Выпускная квалификационная работа Червяковой Елены Сергеевны написана на актуальную тему: «Исследование уровня развития физических качеств, у детей занимающихся большим теннисом».

Работа состоит из двух частей: теоретической, в которой автор анализирует имеющуюся литературу по выбранной теме, и экспериментальной части, в которой раскрывает задачи, организацию и проведение исследования.

В первой главе автор характеризует технику и тактику игры в теннис, исследует психолого-педагогическую подготовку и особенности физической подготовки теннисиста.

Во второй главе «Педагогическое исследование» представлены вопросы организации и проведения педагогического исследования, анализ результатов педагогического исследования и методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса юных теннисистов.

Все наблюдения проведены на достаточно высоком уровне. Выводы строятся на достоверных данных. Результаты эксперимента показывают, что эффективность развития различных силовых качеств находится в прямой зависимости от применяемых средств и методов. В конце работы автор приводит список литературы.

Выпускная квалификационная работа написана грамотно, логично.

В ходе выполнения выпускной квалификационной работы Червякова Е.С. проявила такие качества как вдумчивость, самостоятельность, что позволило ему успешно справиться с поставленной целью и задачами.

По результатам настоящей выпускной квалификационной работы Червяковой Е.С. возможно присудить квалификацию «Бакалавр» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура».

4. Экспериментальная часть.

Целью данного исследования явилось выявить эффективность развития физических качеств юных теннисистов по средствам включения в тренировочный процесс специальной физической подготовки.

Задачи эксперимента:

1. Изучить динамику развития физических качеств юных теннисистов 10-12 лет.
2. Разработать методические рекомендации по организации учебного процесса юных теннисистов.
3. Выявить эффективность экспериментальной программы по развитию физических качеств юных теннисистов 10-12 лет.

Для выполнения поставленных задач были использованы следующие методы эксперимента:

1. Анализ и обобщение литературных данных.
2. Педагогический эксперимент.
3. Математическая обработка данных.

Эксперимент проводился на базе ГБУ СОСШ «Олимпийские ракетки» (Саратов). В эксперименте использовались данные динамики развития физических качеств, регистрируемых в течение 4-х лет.

В тренировочный план включались упражнения направленные на развитие специальных физических качеств юных теннисистов.

Занятия с теннисистами проводились 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий - 90 минут. Подготовительная часть - 20 минут.

Основная часть - 55 минут. Заключительная часть - 15 минут.

Результаты эксперимента и их обсуждение.

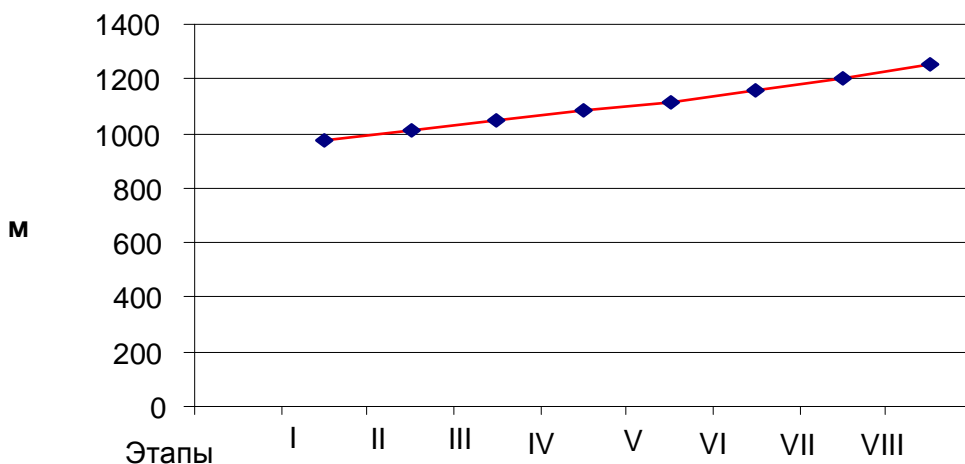
Результаты тестирования общей физической подготовленности девочек 10-12 лет позволили нам выявить практически по всем компонентам значительные темпы прироста результатов.

Так, результаты контрольного тестирования в 6-тиминутном беге оказались следующими:

Таблица 3

Этапы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Динамика
Средний показатель	937	957,6	969,5	1009,3	1046,8	1100	1162,9	1231,8	+294,8

Диаграмма 1



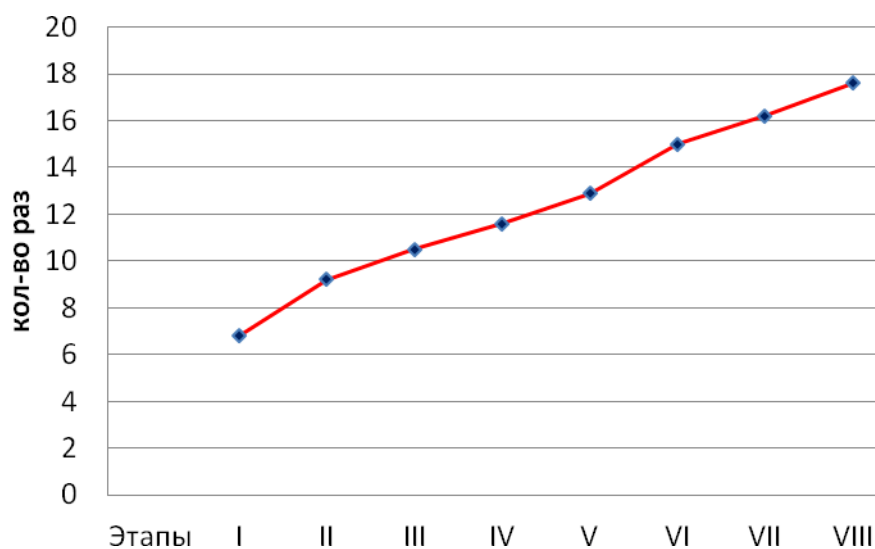
Прирост составил 294,8 метра.

Результаты контрольного тестирования в подтягивании из виса лежа (количество раз) также свидетельствуют о росте силовых способностей юных теннисисток: в среднем динамика +10,8 раза.

Таблица 4

Этапы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Динамика
Средний показатель	6,8	9,2	10,5	11,6	12,9	15	16,2	17,6	+10,8

Диаграмма 2



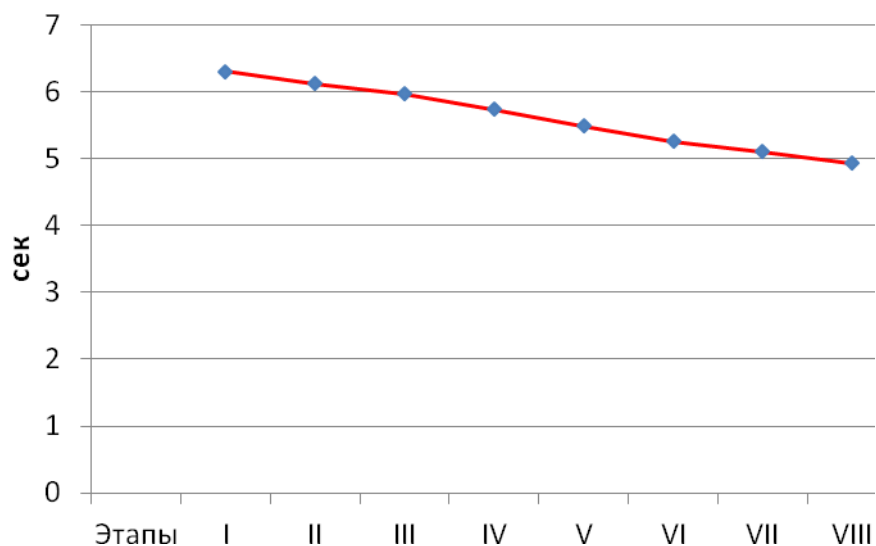
Результаты контрольного тестирования в беге на 30 м с высокого старта улучшились по сравнению с началом учебно-тренировочных занятий на 1,38 сек.

Таблица 5

№ п/п	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Динамика
Средний	6,31	6,12	5,97	5,74	5,49	5,26	5,11	4,93	-1,38

показатель									
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Диаграмма 3

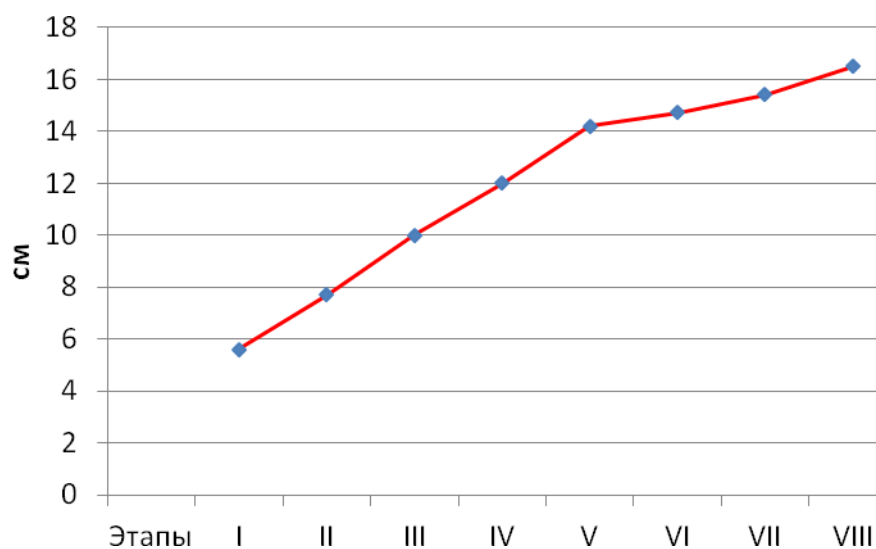


Результаты в упражнении на определение подвижности позвоночного столба (наклон вперед из положения сидя) свидетельствуют о положительной динамике в развитии гибкости, в среднем результат улучшился на 10,9 см.

Таблица 6

Этапы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Динамика
Средний показатель	+5,6	+7,7	+10	+12	+14,2	+14,7	+15,4	+16,5	+10,9

Диаграмма 4



Развитие координационных способностей измерялось с помощью упражнения на точность воспроизведения движений в сантиметрах, динамика правой и левой рук составила соответственно 4,5 и 4,1 см.¹ На первом этапе показатели – соответственно 4,9 и 4,4.

Диаграмма 5

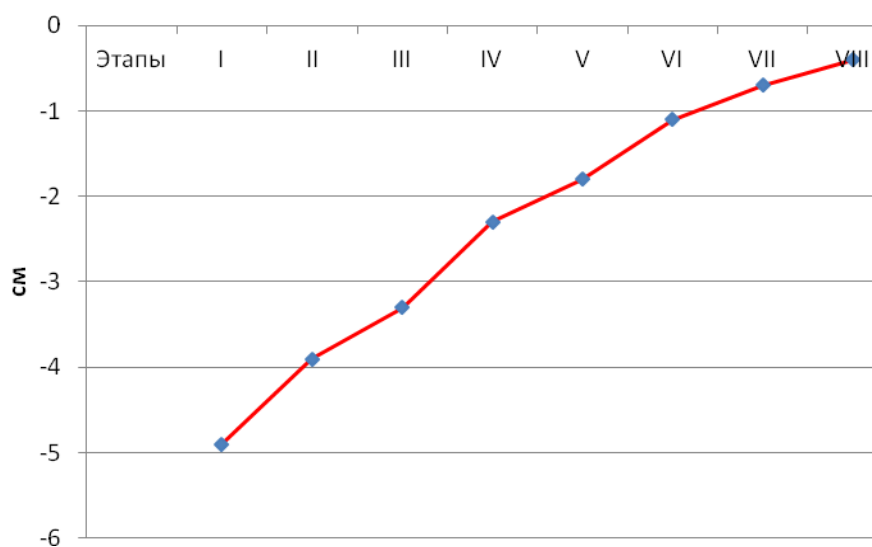


Таблица 7

Этапы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Динамика
Средний показатель	-4,9	-3,9	-3,3	-2,3	-1,8	-1,1	-0,7	-0,4	-4,5

Диаграмма 6

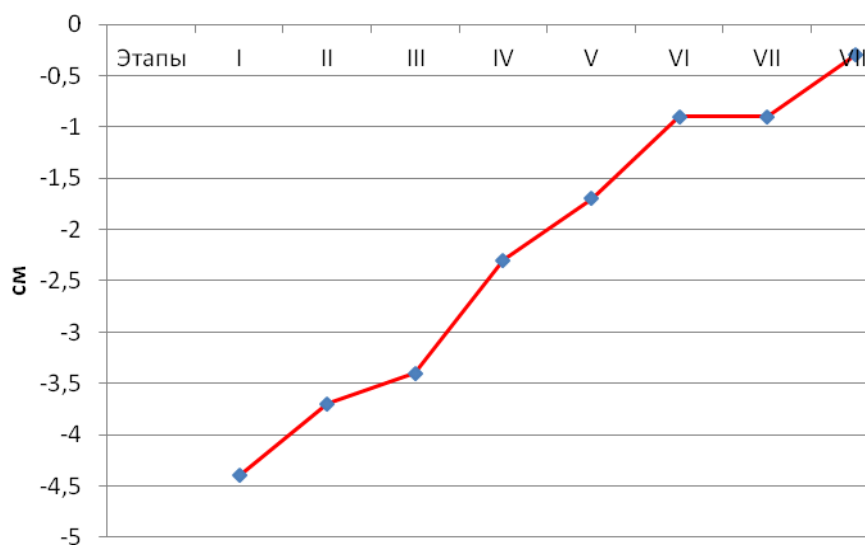


Таблица 8

Этапы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Динамика
Средний показатель	-4,4	-3,7	-3,4	-2,3	-1,7	-0,9	-0,9	-0,3	-4,1

На основании приведенных выше результатов тестирования мы можем сделать вывод, что средства и методы, используемые в учебно-тренировочных занятиях теннисом, положительно влияют на развитие физических качеств детей среднего школьного возраста. Являясь основой технико-тактической и психологической подготовки, физическая подготовка в комплексе помогает овладевать мастерством и добиваться успехов в соревновательной деятельности. Так, среди воспитанниц Федорова В.Н. имеются призеры городских и областных первенств по теннису.

5. Заключение.

Достигнуть высоких спортивных результатов в современном теннисе, полностью освоить передовую технику и тактику могут только атлетически развитые спортсмены. Мастерство сильнейших представителей современного тенниса отличается атлетической, активной, тактически гибкой игрой в быстром темпе, с частыми выходами к сетке, с широким использованием нападающих ударов, в особенности атакующей подачи, высоким искусством как нападения, так и защиты, умением успешно играть по всей площадке.

В настоящей работе мы исследовали влияние тренировочной модели спортивной подготовки на развитие основных физических качеств юных спортсменов на этапе начального обучения. Мы также проанализировали литературу по вопросам физической подготовки в теннисе, выявив возрастные особенности развития физических качеств у юных спортсменов, определили уровень физической подготовленности юных теннисистов 10-12 лет и ее динамику в практике подготовки юных теннисистов.

На основании выше изложенного мы пришли к следующим выводам:

- знание особенностей функционального развития детского организма помогает рационально применять средства и методы воспитания физических качеств юных теннисистов 10-12 лет.

- всесторонняя физическая подготовка является фундаментом спортивного совершенствования, необходимым условием достижения высоких результатов в современном теннисе.
- выбор средств физической подготовки находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики, стратегии, соревновательных нагрузок.

Общая физическая подготовка направлена на:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, воспитание осанки;
- развитие основных двигательных качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости, прыгучести);
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений;
- укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата, групп мышц, несущих главную нагрузку в теннисе при выполнении специальных заданий и в игре.

Специальная физическая подготовка направлена на:

- развитие физических способностей, специфичных для тенниса (скоростно-силовых качеств, скоростных возможностей, выносливости);
- развитие специальных качеств: ловкости и гибкости, необходимых для овладения техникой игры;
- развитие качеств, обуславливающих успех тактических действий теннисиста (быстрота реакции, перемещения, прыгучесть, сила).

Использование в тренировочном процессе специальных комплексов упражнений положительно влияет на развитие и совершенствование физических качеств теннисистов 10-12 лет.

6. Список использованных источников:

1. Верхошанская Н. Ю., Антонова Т. М., Морозов М. А. Скоростно-силовая подготовка теннисистов и пути ее совершенствования. – Теннис. [Текст] / Н. Ю.Верхошанская, Т. М., Антонова, М. А. Морозов– М.: ФиС, 1980. – с.12-13.
2. Воробьев Г. П. Физическая подготовка в современном теннисе.– Матчбол. Теннис. [Текст] / Г. П. Воробьев– М., 2001. - №3. – с.65-68.
3. Всеволодов Н. Больше внимания физической подготовленности теннисистов. – Теннис. [Текст] / Н. Всеволодов – М.: ФиС, 1975. - №1. – с.17-18.
4. Всеволодов Н. Физическая подготовка требует равноправия. – Теннис. [Текст] / Н. Всеволодов– М.: ФиС, 1973. - №1. – с.17-18.
5. Волков В. М. Возрастная физиология физических упражнений. Учебное пособие. [Текст] / В. М. Волков– Смоленск, 1978. – с.10-61.
6. Голенко В.А., Скородумова А.П.,Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса. [Текст] / В.А.Голенко, А.П. Скородумова., Ш.А. Тарпищев М.: 2003. 135 с.
7. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г. Д. Горбунов. – М.: ФиС, 2007 - 294 с..

