

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

«ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ ТЕННИСИСТОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Саунина Алексея Вадимовича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Д. Гордеев

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2018

Введение

Мировая статистика свидетельствует, что каждый десятый житель Земли является инвалидом, инвалид есть в каждой четвертой семье в мире. Войны, инфекционные и наследственные заболевания, экологические катастрофы, преступность, алкоголизм и наркомания, несчастные случаи, врожденные дефекты, травмы – все это приводит к увеличению числа инвалидов до 23 тыс. человек в день, что составляет более 8 млн. в год. Сегодня в мире более 800 млн. инвалидов.

В последние десятилетия особое внимание специалисты уделяют проблеме социальной и физической реабилитации инвалидов средствами физического воспитания и спорта с целью восстановления здоровья, привлечения их к общественно полезному труду. Физические упражнения помогают обучению необходимым в жизни умениям и навыкам, способствуют восстановлению и расширению диапазона двигательной активности и формированию многих положительных черт характера.

Целью адаптивного спорта является социализация инвалидов, удовлетворение их потребностей как членов общества в самоактуализации и реализации своих возможностей в условиях соревновательной деятельности. Адаптивный спорт предполагает возможность достижения поставленной цели на разных результативных уровнях – как общее оздоровление, преодоление неуверенности в собственных силах и победа над своей «несостоятельностью», так и достижение максимального спортивного результата, установление рекорда, демонстрация наивысших человеческих возможностей.

В последние годы адаптивный спорт приобрел значительную известность и популярность. Проводятся многочисленные соревнования для инвалидов (чемпионаты России, Европы, мира, Паралимпийские игры) по различным видам спорта.

Настольный теннис относится к летним паралимпийским видам спорта. В соревнованиях участвуют спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), играющие на колясках и стоя. Несмотря на двигательные ограничения, спортсмены широко используют общепринятые приемы и тактику игры. Однако физическая, технико-тактическая и психологическая подготовка таких спортсменов имеет существенные отличия.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что с одной стороны, современное развитие спорта инвалидов вообще, и настольного тенниса в частности, характеризуется относительной доступностью этого вида спорта для данной категории лиц и, соответственно, может выступать как средство физической и социальной реабилитации инвалидов. С другой стороны, разработано недостаточно средств и методов для улучшения технико-тактической подготовки спортсменов с ПОДА, так как подготовка таких спортсменов, как уже говорилось, имеет существенные отличия по сравнению с подготовкой здоровых спортсменов. Однако, как известно, без правильной технико-тактической подготовки невозможно достигнуть выдающихся результатов в спорте. Следовательно, необходимо совершенствовать процесс

техничко-тактической подготовки спортсменов-инвалидов в настольном теннисе.

Объектом исследования является тренировочный процесс спортсменов-инвалидов, занимающихся настольным теннисом.

Предметом исследования является влияние разработанного комплекса упражнений на показатели технико-тактической подготовленности спортсменов теннисистов с ПОДА.

Цель исследования – повысить показатели технико-тактической подготовленности спортсменов с ПОДА, занимающихся настольным теннисом.

Гипотезой исследования является предположение, что использование разработанного комплекса упражнений повысит показатели технико-тактической подготовленности спортсменов теннисистов с ПОДА.

В соответствии с целью и гипотезой исследования ставятся следующие задачи:

- Проанализировать состояние вопроса физической и технико-тактической подготовки спортсменов с ПОДА, занимающихся настольным теннисом, по данным научно-методической литературы.
- Разработать комплекс упражнений, направленный на улучшение показателей технико-тактической подготовки спортсменов – инвалидов, занимающихся настольным теннисом.
- Экспериментально обосновать эффективность разработанного комплекса упражнений.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогические контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.

Научная новизна заключается в разработке комплекса упражнений для улучшения показателей технико-тактической подготовленности спортсменов теннисистов с ПОДА и в выявлении положительной динамики этих показателей посредством педагогических контрольных испытаний.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанный комплекс упражнений для улучшения показателей технико-тактической подготовленности может быть использован в учебно-тренировочном процессе спортсменов теннисистов с ПОДА с целью повышения эффективности их подготовки и последующего достижения выдающихся результатов на мировой арене.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников и приложения в виде таблиц.

Основное содержание работы. Настольный теннис как паралимпийский вид спорта имеет ряд особенностей как в правилах соревнований, так и в технике, тактике, используемом инвентаре, а также предусматривает разделение спортсменов по функциональным классам, что присуще исключительно паралимпийскому спорту.

Достижение выдающихся результатов для занимающихся настольным теннисом немислимо без всестороннего физического развития, которое осуществляется в круглогодичном учебном цикле и направлено на последовательное приспособление организма к интенсивным нагрузкам и совершенствование морально–волевых качеств спортсмена.

Для всестороннего физического развития теннисиста используются общеразвивающие упражнения, специальные упражнения и дополнительные виды спорта: легкая атлетика (бег на короткие дистанции, старты, прыжки), конькобежный спорт, гимнастика и др. Все эти физические упражнения включаются в занятия, в подготовительную его часть, с учетом состояния здоровья, индивидуальных качеств и состояния физической и спортивно–технической подготовленности на данный период.

Под влиянием упражнений укрепляется и развивается мускулатура, улучшается деятельность сердечно–сосудистой, нервной и других систем организма.

Техническая подготовка представляет собой часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой избранного вида спорта и совершенствование в ней.

Современная спортивная техника не всегда доступна инвалидам. В таких случаях следует обучать элементарной, упрощенной, посильной им технике, но с сохранением её сущности. Это позволит без переучивания перейти постепенно к более сложной, совершенной технике выполнения упражнений.

Задача совершенствования техники сохраняется на протяжении всей спортивной карьеры. Даже выдающиеся спортсмены должны продолжать систематически работать над улучшением своего технического мастерства.

Целью моего исследования является улучшение показателей технико–тактической подготовленности спортсменов с ПОДА, занимающихся настольным теннисом, с помощью разработанного комплекса упражнений.

Педагогические контрольные испытания включали в себя следующие показатели технико–тактической подготовленности спортсменов:

- Накат справа по диагонали с одной точки;
 - Накат слева по диагонали с одной точки;
 - Накат справа по диагонали в движении (разброс по правой половине стола);
 - Накат слева по диагонали в движении (разброс по левой половине стола);
 - Накаты поочередно слева и справа в левую половину стола;
 - Топ–спин справа по подрезке;
 - Топ–спин слева по подставке;
 - Подачи с нижним вращением;
 - Подачи с боковым вращением уходящие;
10. Подачи длинные плоские.

При выполнении упражнений с 1 по 7 спортсмен играет с тренером. Учитывается наибольшее количество безошибочных попаданий спортсменом в

нужную зону стола из 3-х попыток. При выполнении упражнений с 8 по 10 спортсмен подаёт подачи в мишень на столе (квадратный лист 10×10 см), тренер следит за правильностью выполненной подачи. Считается количество правильно поданных подач из 10 попыток.

Педагогический эксперимент проводился на базе детско-юношеской спортивно-адаптивной школы «Реабилитация и физкультура». В эксперименте приняли участие 8 спортсменов с ПОДА учебно-тренировочной группы 3-го года обучения. По степени поражения опорно-двигательного аппарата все они относятся к 8 функциональному классу. На протяжении 3 месяцев в учебно-тренировочном процессе данных спортсменов использовался разработанный комплекс упражнений, включенный в 2 плана-конспекта учебно-тренировочных занятий. Тренировки проводились 6 раз в неделю по 3 академических часа. Разработанные планы-конспекты чередовались на протяжении всего экспериментального периода.

Исследование проводилось в несколько взаимосвязанных этапов.

На первом этапе, с целью выявления степени разработанности вопроса, использовался анализ и обобщение данных научно-методической литературы в области технико-тактической подготовки спортсменов с ограниченными возможностями. Рассматривались работы об особенностях психологической подготовки и физических способностях инвалидов с нарушением функций опорно-двигательного аппарата по данным литературных источников. Также на этом этапе определялось общее направление работы, формировались и уточнялись цель, задачи и гипотеза исследования.

На втором этапе проводилось анкетирование и педагогический эксперимент. В процессе эксперимента был определен начальный уровень технико-тактической подготовленности спортсменов с ПОДА. Далее был разработан комплекс упражнений и внедрён в учебно-тренировочный процесс спортсменов учебно-тренировочной группы 3-го года обучения детско-юношеской спортивно-адаптивной школы сроком на 3 месяца, после чего снова определялся уровень технико-тактической подготовленности этих спортсменов.

На третьем этапе полученные результаты исследования были подвергнуты сравнению и обработке; была определена эффективность внедрения разработанного комплекса упражнений в учебно-тренировочный процесс спортсменов с ПОДА, сформулированы выводы.

Разработанный экспериментальный комплекс упражнений для спортсменов с ПОДА состоит из трёх разделов:

- Упражнения, направленные на улучшение физической подготовленности спортсменов;
- Упражнения, направленные на улучшение технической подготовленности спортсменов;
- Упражнения, направленные на улучшение тактической подготовленности спортсменов.

В начале эксперимента было проведено тестирование спортсменов для выявления исходного уровня их технико-тактической подготовленности (таблица 1). При выполнении упражнений с 1 по 7 спортсмены играли с тренером по очереди. Учитывалось наибольшее количество безошибочных попаданий спортсменом в нужную зону стола из 3-х попыток. При выполнении упражнений с 8 по 10 спортсмен подавал подачи в мишень на столе (квадратный лист 10×10 см), тренер следил за правильностью выполненной подачи. Считалось количество правильно поданных подач из 10 попыток. Данные, представленные в таблице – среднее значение из лучших результатов всех спортсменов, участвующих в эксперименте.

Таблица 1 – Показатели технико-тактической подготовленности спортсменов с ПОДА до проведения эксперимента

№	Тестовые задания	Результат (кол-во раз)
1	Накат справа по диагонали с одной точки	18
2	Накат слева по диагонали с одной точки	20,5
3	Накат справа по диагонали в движении	6
4	Накат слева по диагонали в движении	8,5
5	Накаты поочередно слева и справа в левую половину стола	12
6	Топ-спин справа по подрезке	7
7	Топ-спин слева по подставке	5,5
8	Подачи с нижним вращением	4
9	Подачи с боковым вращением уходящие	2,5
10	Подачи длинные плоские	3,5

Как видно из таблицы 1, спортсмены играют стабильно накатами с одной точки, однако при выполнении того же технического приёма в движении, стабильность резко падает. Кроме того, наблюдается невысокая стабильность при выполнении более сложного технического элемента – топ-спина, т.к. его выполнение требует хорошей физической подготовленности, быстроты, выносливости и чувства мяча. Стабильность выполнения правильных подач в мишень на столе также очень низка.

Через 3 месяца после начала эксперимента было проведено ещё одно тестирование с теми же условиями, результаты которого представлены в таблице 2.

Таблица 2 – показатели технико-тактической подготовленности спортсменов с ПОДА после проведения эксперимента

№	Тестовые задания	Результат (кол-во раз)
1	Накат справа по диагонали с одной	23

	рчки	
2	Накат слева по диагонали с одной рчки	25,5
3	Накат справа по диагонали в движении	14
4	Накат слева по диагонали в движении	15,5
5	Накаты поочередно слева и справа в левую половину стола	17,5
6	Топ-спин справа по подрезке	15
7	Топ-спин слева по подставке	9,5
8	Подачи с нижним вращением	7,5
9	Подачи с боковым вращением входящие	6
10	Подачи длинные плоские	6,5

Как видно из таблицы 2, после проведения эксперимента все показатели технико-тактической подготовленности спортсменов увеличились. Значительно увеличились показатели выполнения накатов в движении, топ-спинов по подрезке и подставке, а также точность правильно поданных подач с разным вращением. Это свидетельствует о том, что составленный комплекс упражнений способствовал улучшению физической, технической и тактической подготовленности спортсменов с ПОДА, что позволяет рекомендовать данный комплекс упражнений для учебно-тренировочного процесса спортсменов.

Заключение

Проанализировав литературные источники по теме исследования можно сделать вывод, что для достижения высоких спортивных результатов в настольном теннисе необходимо всестороннее развитие двигательных способностей. Особенно это актуально для спортсменов с нарушением функций опорно-двигательного аппарата. Выбор средств физической подготовки определяется спецификой настольного тенниса, периодом тренировки, индивидуальными особенностями спортсменов-инвалидов. В тренировке спортсменов основные объемы средств физической подготовки целесообразно направить на развитие наиболее присущих настольному теннису качеств — быстроты, ловкости, выносливости. Также имеет свои особенности и технико-тактическая подготовка спортсменов с ПОДА. Это связано с индивидуальными особенностями их физического развития.

В процессе исследования был разработан комплекс упражнений, включающий упражнения для развития физической, технической и тактической подготовки спортсменов с ПОДА. Данный комплекс был включен в 2 плана-конспекта учебно-тренировочных занятий. Далее был проведён педагогический эксперимент с участием 8 спортсменов с ПОДА учебно-тренировочной группы

3-го года обучения. Анализ результатов педагогического тестирования доказал эффективность использования данного комплекса упражнений. Все показатели технико-тактической подготовленности заметно улучшились через 3 месяца от начала эксперимента.

Таким образом, рекомендуется использовать данный комплекс упражнений в учебно-тренировочном процессе спортсменов с ПОДА для улучшения их технико-тактической подготовленности и роста спортивного мастерства.