

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

Кафедра теоретических
основ физического воспитания

**«ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ
12-13 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса ___ группы
направления 44.03.01 «Педагогическое образование»
Института физической культуры и спорта

Корнилова Дмитрия Викторовича
Института физической культуры и спорта

Научный руководитель
старший преподаватель _____
дата, подпись

Андряков П.А.

Заведующий кафедрой теоретических
основ физического воспитания
доцент, к.м.н. _____

_____ Беспалова Т.А.
дата, подпись

Саратов, 2018

Введение.Актуальность. Настольный теннис является одним из самых популярных и увлекательных видов спорта. Зрелищность, доступность и простота правил игры и инвентаря расширяют круг фанатов данного вида спорта и способствуют включению настольного тенниса в программы различных спортивных и культурно-массовых мероприятий, проведению соревнований, использованию в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Как известно, одной из главных задач теории и практики спорта является разработка технологии процесса подготовки спортсмена, развития таких качеств, как сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, а так же формирование спортивного мастерства спортсмена. Она строится как круглогодичный и многолетний процесс, направленный на достижение максимальных спортивных результатов. При этом важно обеспечить преемственность задач, средств и методов тренировки на всех этапах подготовки, а так же развитие профессионального мастерства юных спортсменов.

Рост спортивных результатов в свою очередь, зависит от эффективности системы многолетней подготовки спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки, состоящий из нескольких временных отрезков - этапов - с четкими границами, определяющими уровень спортивного совершенствования.¹

На этапе начальной спортивной подготовки главной задачей является обучение базовым элементам техники и тактики игры в настольный теннис, как основы будущих спортивных достижений.

Техническая подготовка спортсмена - процесс обучения его основам техники соревновательных действий, или действий, служащих средствами

¹ Барчукова Г. В. Анализ соревновательной деятельности в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. — 1982. — № 5.

тренировки. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков (в данном случае, относящихся к технике двигательных действий).²

Тактическая подготовка в настольном теннисе рассматривается, с точки зрения Г.В. Барчуковой, «как умение спортсмена грамотно построить спортивную борьбу с учетом своих индивидуальных особенностей (стиля игры), возможностей соперников и создавшихся внешних условий».³

Большинство из предлагаемых авторами положений основаны на их многолетнем практическом опыте. В качестве рекомендаций, как правило, высказываются мнения об исходном положении при различных видах ударов, о месте соприкосновения мяча с ракеткой, о способах слежения за полётом мяча.

Естественно, что субъективность суждений приводит к различного рода противоречиям, как в вопросах описания техники, так и в вопросах методики обучения. Возникает необходимость поиска новых подходов и решений, способных качественно обновить сложившиеся представления о средствах и методах совершенствования спортивного мастерства на всех этапах подготовки в настольном теннисе.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что организация технической и тактической подготовки на начальном этапе обучения настольному теннису юных игроков 12-13лет должна строиться с учетом специализированности двигательных действий, закономерностей формирования и степени их освоения спортсменами, что определяет последовательность и длительность применения средств технической и тактической направленности различной сложности в ходе тренировки, что формирует правильную технику и уровень спортивного мастерства юного спортсмена.

² Фарфель В.С. Управление движениями в спорте: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1995. 208 с.

³ Барчукова Г. В. Анализ соревновательной деятельности в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. — 1982. — № 5.

Объектом исследования является процесс подготовки юных теннисистов в детско-юношеских спортивных школах.

Предметом исследования является методика обучения юных спортсменов игре в настольный теннис.

Целью работы является совершенствование методики обучения юных теннисистов 12-13 лет базовым элементам игры, формирование спортивного мастерства спортсмена.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. провести анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
2. разработать методику обучения юных теннисистов 12-13 лет базовым элементам игры;
3. определить эффективность предложенной методики.
4. выявить наиболее эффективные методы оценки спортивного мастерства в настольном теннисе.
5. разработать рекомендации для практического применения методов оценки в учебно-тренировочном процессе.

Практическое значение работы заключается в создании эффективной программы распределения средств технической и тактической направленности на этапе начальной подготовки юных теннисистов и разработке методических рекомендаций по использованию предложенной программы.

Структура выпускной квалификационной работы.

Выпускная квалификационная работа состоит из двух глав, введения, выводов, списка литературы, практических рекомендаций и приложения. Основное содержание работы изложено на 50 листах печатного текста.

Глава 2. Для повышения уровня развития физических качеств теннисистов 12–13 лет были усовершенствованы комплексы упражнений, включающие упражнения с теннисной ракеткой, элементы акробатики и современной хореографии. При составлении комплексов упражнений, направленных на воспитание физических качеств, было учтено, что теннисист должен мгновенно реагировать на изменение обстановки и поэтому, большинство из них включали элементы новизны и неожиданности. Координационные способности совершенствуются при выполнении нагрузки, не снижающей четкость мышечных ощущений.

В усовершенствованных комплексах работа с теннисной ракеткой была использована в упражнениях, направленных на воспитание координации, скоростных, силовых качеств, выносливости. Элементы хореографии использованы в комплексах, направленных на воспитание координационных способностей, скоростных, силовых качеств. Элементы акробатики использовались в комплексе упражнений, направленном на воспитание координации. На протяжении всего периода исследования воспитание физических качеств осуществлялось в разных частях тренировки. Координационные способности воспитывались в начале основной части тренировки, в понедельник; скоростные способности – в основной части тренировки, в понедельник, после воспитания координации; силовые качества – в основной части тренировки, в среду; выносливость – в конце основной части тренировки, в пятницу. Воспитание гибкости проводилось на протяжении всей тренировочной недели. В работу над воспитанием гибкости входили три занятия в неделю, что позволяло поддерживать и повышать уже достигнутый уровень подвижности в суставах.

Анализ результатов внутри экспериментальной группы показал, что после окончания эксперимента в группе наблюдались достоверно значимые различия почти по всем показателям физической подготовленности теннисистов 12 – 13 лет. Достоверно значимые различия можно проследить

по результатам тестов после проведения эксперимента. Результаты представлены в таблице №1.

Анализ результатов внутри экспериментальной группы проводился до начала исследования – в сентябре 2017 года, и после окончания исследования – в марте 2018г. В тесте «Метание набивного мяча» в экспериментальной группе до начала исследования показатели составили $15,4+0,6$ м, после окончания – $17,6+0,9$ м по среднему значению. В тесте «Быстрота двигательной реакции» показатели составили: до исследования – $2,5+0,6$ см после – $2,1+0,2$ см. В тесте «Шестиминутный бег» показатели составили $1027+8,6$ м до исследования, и $1120+8,5$ м после исследования. В тесте «Подвижность в плечевом суставе» показатели составили: $75,5+1,3$ см до исследования, после – $69,4+2,1$ см. В тесте «Челночный бег» до начала исследования показатели составили – $13,6+0,6$ с, после окончания исследования – $12,7+0,7$ секунд. В полученных данных достоверно значимые различия были выявлены в тестах: «Метание набивного мяча», «Шестиминутный бег», «Подвижность в плечевом суставе», «Челночный бег» ($p<0,05$). В тесте «Быстрота двигательной реакции» между результатами, полученными в экспериментальной группе до исследования и после его окончания, достоверно значимых различий выявлено не было ($p>0,05$).

Анализ результатов внутри контрольной группы проводился до начала исследования – в сентябре 2008 года, и после окончания исследования – в марте 2009г. В тесте «Метание набивного мяча» в контрольной группе до начала исследования показатели составили $14,6+0,8$ м, после окончания – $14,8+0,9$ м по среднему значению. В тесте «Быстрота двигательной реакции» показатели составили: до исследования – $2,7+0,4$ см, после – $2,6+0,2$ см. В тесте «Шестиминутный бег» показатели составили $1027+8,7$ м до исследования, и $1035+7,9$ м после исследования. В тесте «Подвижность в плечевом суставе» показатели составили: до исследования $75,5+1,3$ см, после – $74,5+1,5$ см. В тесте «Челночный бег» до начала исследования показатели

составили – $13,6 \pm 0,6$ с, после окончания исследования – $13,4 \pm 0,6$ с. В полученных данных достоверно значимых различий между результатами, полученными в контрольной группе до исследования и после его окончания, выявлено не было ($p > 0,05$).

Результаты, показанные в начале педагогического эксперимента, свидетельствовали об относительно одинаковой подготовленности занимающихся контрольной и экспериментальной групп. Сравнительный анализ по t – критерию Стьюдента показателей физической подготовленности занимающихся контрольной и экспериментальной групп после эксперимента выявил ряд существенных различий. В табл. 3, 4 представлены данные тестирования юных теннисистов за экспериментальный период. Полученные данные позволили проследить изменения показателей физической подготовленности теннисистов 12–13 лет за период проведения исследования.

Результаты, полученные в экспериментальной группе лучше, чем показатели в контрольной группе. Таким образом, результаты педагогического эксперимента дают основание утверждать, что разработанный комплекс упражнений является эффективным для воспитания физических качеств теннисистов 12–13 лет. Межгрупповой анализ полученных результатов показал эффективность усовершенствованных комплексов упражнений, направленных на воспитание физических качеств теннисистов 12–13 лет.

Межгрупповой анализ результатов проводился до начала исследования в контрольной и экспериментальной группах, в сентябре 2008 года. В тесте «Метание набивного мяча» в контрольной группе показатели составили $14,6 \pm 0,9$ м, в экспериментальной – $15,4 \pm 0,6$ м по среднему значению. В тесте «Быстрота двигательной реакции» показатели составили: в контрольной группе – $2,7 \pm 0,4$ см, в экспериментальной группе – $2,5 \pm 0,6$ см. В тесте «Шестиминутный бег» в контрольной группе показатели составили $1027 \pm 8,7$ м в экспериментальной группе – $1027 \pm 8,6$ м. В тесте «Подвижность в

плечевом суставе» показатели составили: в контрольной группе $75,5+1,3$, в экспериментальной – $73,4+1,5$ см. В тесте «Челночный бег» показатели составили – в контрольной группе $13,6+0,6$ с, в экспериментальной – $13,5+0,5$ секунд. В полученных данных достоверно значимых различий между группами выявлено не было ($p>0,05$).

В тесте «Метание набивного мяча» - в контрольной группе до эксперимента результат составил $14,6+0,9$ м, а в экспериментальной $15,4+0,6$ м. Между результатами достоверно значимых изменений не выявлено ($p>0,05$). При повторном тестировании, в конце эксперимента, между группами были выявлены достоверно значимые различия ($p<0,05$): в экспериментальной группе $17+0,9$ м, а в контрольной группе $14,8+0,9$ м. Изменения результатов представлены на рисунке 1.

В тесте «Быстрота двигательной реакции» – в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента показатели быстроты составили соответственно – $2,7+0,4$ см и $2,5+0,6$ см. Между результатами достоверно значимых изменений выявлено не было ($p>0,05$). После проведения исследования показатели в контрольной группе составили $2,6+0,2$ см и в экспериментальной группе $2,1+0,2$ см. Между группами были выявлены достоверно значимые различия ($p<0,05$).

По результатам теста «Шестиминутный бег» - в контрольной группе до исследования показатель выносливости составил $1027+8,7$ м, в экспериментальной группе $1027+8,6$ м. Достоверно значимых изменений между результатами не выявлено ($p>0,05$). При повторном тестировании между результатами в группах были выявлены достоверно значимые различия ($p<0,05$). Изменения результатов представлены на рисунке 3.

По результатам теста «Подвижность в плечевом суставе» - в контрольной группе до проведения исследования показатель гибкости составил $75,5+1,3$ см, в экспериментальной группе $73,4+1,5$ см. Между результатами достоверно значимых различий выявлено не было. Соответствующий показатель в экспериментальной группе составил $69,4+2,1$

см после исследования и в контрольной группе – 74,5+1,5 см. Между результатами были выявлены достоверно значимые различия ($p < 0,05$). Изменения результатов представлены на рисунке 4.

По результатам теста «Челночный бег 6х6м» - в контрольной группе до начала исследования показатель уровня развития координации составил 13,6+0,6 с, в экспериментальной группе 13,5+0,5 с. Соответствующий показатель в экспериментальной группе в конце исследования составил 12,7+0,7 с, в контрольной же – 13,4+0,6 с. Между результатами были выявлены достоверно значимые различия ($p < 0,05$). Изменения результатов представлены на рисунке 5.

Из вышеприведенных результатов следует, что достоверно значимые различия были выявлены по всем выполненным выше тестам. Это дает возможность предположить, что усовершенствованные комплексы упражнений, направленные на воспитание физических качеств теннисистов 12 – 13 лет эффективны.

Заключение. Согласно поставленным задачам в ходе проведения эксперимента были получены следующие выводы:

1. Действия теннисиста отличаются безграничной вариативностью, осуществляются в неожиданно меняющейся игровой обстановке. И воспитание физических качеств должно осуществляться с помощью комплексов упражнений по воспитанию физических качеств для возрастной категории теннисистов 12 – 13 лет. Воспитание физических качеств – база для всех видов спорта, и должно осуществляться на протяжении всего периода занятий спортом наряду с технической и тактической подготовкой.

2. Усовершенствованные комплексы упражнений, направленные на воспитание физических качеств теннисистов 12–13 лет, включали упражнения с элементами акробатики и современной хореографии, упражнения с теннисной ракеткой, а также элементы новизны и неожиданности, для того, чтобы теннисист научился быстро реагировать на изменение обстановки. Была учтена непредсказуемость теннисной борьбы.

Сложность физических упражнений увеличивалась за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, комбинируя двигательные навыки. Комплекс упражнений выполнялся несколько раз, потому что осознание различий субъективных ощущений с объективными данными при неоднократном повторении упражнения повышает сенсорную чувствительность, благодаря чему и создаются возможности для более точного управления движениями.

3. Воспитание физических качеств является базой для всех видов спорта, поэтому двигательная деятельность занимающихся организовывалась на основе предложенных усовершенствованных комплексов упражнений, направленных на воспитание этих качеств. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп выявил ряд существенных различий. Данные, полученные в ходе педагогического эксперимента дают основание утверждать, что разработанный комплекс упражнений является эффективным для воспитания физических качеств теннисистов 12 – 13 лет.

Полученные в результате проведения исследования данные, позволяют рекомендовать усовершенствованные комплексы упражнений, направлены на воспитание физических качеств теннисистов 12–13 лет в практической деятельности тренеров.