

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И  
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
БОЛЬШИМ ТЕННИСОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 341 группы  
направление подготовки 49.04.01. Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Бакал Дарьи Александровны

**Научный руководитель**

кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

**Зав. кафедрой,**

кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2020

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Обеспечение высокого уровня физической подготовленности спортсмена является одной из основных задач учебно-тренировочного процесса в теннисе и вообще в спорте. Высококвалифицированные теннисисты обладают исключительно высокими скоростно-силовыми способностями, большой мощностью ударов и выносливостью. В настоящее время в теннисе все больше растет тенденция к увеличению темпа игры и продолжительности матчей, что требует всестороннего развития физических качеств и высокого уровня развития функциональных возможностей организма теннисиста.

В рамках данной квалификационной работы мы рассматриваем проблему общей и специальной физической подготовки юных теннисистов среднего школьного возраста, а также совершенствования их функциональной подготовленности, как фундамента будущего спортивного мастерства.

**Цель** работы – выявить влияние целенаправленной системы средств и методов на функциональное состояние и развитие основных физических качеств у теннисистов среднего школьного возраста.

**Объект** исследования – процесс воспитания основных физических качеств у детей и его влияние на функциональное состояние занимающихся большим теннисом на этапе начальной спортивной специализации.

**Предмет** исследования – средства и методы совершенствования основных физических качеств, необходимых для улучшения функционального состояния юных теннисистов и достижения успешного соревновательного результата.

**Гипотеза** исследования заключается в предположении, что процесс совершенствования физических качеств у учащихся среднего школьного возраста будет проходить эффективнее, если в качестве средств будут использоваться наравне с общеразвивающими и специально-подготовительные, направленные на улучшение функциональной

подготовленности и освоение и закрепление техники избранного вида спорта уже на этапе начальной специализации.

В ходе работы нами решались **задачи**: проанализировать литературу по вопросам физической подготовки в спорте, изучить возрастные особенности развития физических качеств и основные методы их воспитания, определить уровень функциональной и физической подготовленности юных теннисистов 10-12 лет, апробировав на практике предложенную методику подготовки юных теннисистов.

В первой главе нашей работы мы рассматриваем влияние тенниса на физиологическое состояние организма занимающихся, теоретические и учебно-методические аспекты подготовки юных теннисистов такие, как техника и тактика игры, психологическая подготовка теннисиста, а также физическая подготовка теннисиста с учетом возрастных особенностей развития их физических качеств.

Глава 2. «Формирующий эксперимент» освещает вопросы организации и проведения формирующего эксперимента, представляет анализ результатов формирующего эксперимента, выводы и методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса юных теннисистов.

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. Такая концепция лежит в основе учебно-тренировочного процесса.

Спортивная тренировка планируется таким образом, чтобы периоды достижения теннисистом высокой спортивной формы соответствовали периодам важнейших соревнований.

Годичный цикл спортивной тренировки в секции делится на три периода:

- 1) подготовительный – с 1 ноября по 15 мая;
- 2) основной – с 16 мая по 1 октября;
- 3) переходный – с 2 октября по 1 ноября.

Особое внимание в подготовительном периоде обращается на исправление недостатков в спортивной подготовке. Совершенствование в технике предусматривает исправление отдельных движений при ударах и развитие в игре все большей точности.

В связи с этим в начале подготовительного периода широко используются простейшие упражнения с заранее обусловленным направлением ударов («игра по диагонали», «игра по линии», «треугольник», «восьмерка» и др.). К игре со счетом соревновательного характера переходят после того, как удары с внесенными в них изменениями закреплены в специальных упражнениях и в игре.

Примерно за месяц до начала основного периода спортивная тренировка сводится главным образом к подготовке к календарным соревнованиям. В это время условия тренировочных занятий часто приближаются к условиям соревнований. Особое внимание обращается на тренировочные игры со счетом соревновательного характера.

Для лучшей подготовки к соревнованиям проводятся товарищеские встречи как внутри ДЮСШ, так и с детьми других коллективов.

Главная задача юных теннисистов в соревновательном периоде – хорошо подготовиться к каждому из соревнований.

Переходный период начинается после последних соревнований сезона и длится примерно месяц. Обеспечить постепенный переход от высокой нагрузки соревнований к активному отдыху и правильно его организовать, восстановить физические силы и нервно-волевую энергию – такова основная задача переходного периода.

Настоящая квалификационная работа посвящена проблеме общей и специальной физической подготовки юных теннисистов среднего школьного возраста, а также совершенствованию их функциональной подготовленности, как фундамента будущего спортивного мастерства.

В соответствии с целью работы выявлено влияние целенаправленной системы средств и методов на функциональное состояние и развитие основных физических качеств у теннисистов среднего школьного возраста.

Анализ результатов формирующего эксперимента позволил нам констатировать, что занятия теннисом положительно влияют на функциональное состояние и уровень развития физических качеств учащихся среднего школьного возраста, тем самым подтверждая гипотезу исследования, которая заключается в предположении, что процесс совершенствования физических качеств у учащихся среднего школьного возраста будет проходить эффективнее, если в качестве средств будут использоваться наравне с общеразвивающими и специально-подготовительные, направленные на улучшение функциональной подготовленности и освоение и закрепление техники избранного вида спорта уже на этапе начальной специализации.

## **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 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.

Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами, в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне.

Известно, что развитие физических качеств на начальном этапе подготовки посредством общеразвивающих средств приводит к улучшению функционального состояния занимающихся

Возрастной период 10-14 лет оптимален для организации целенаправленной физической подготовки и улучшения функционального

состояния, когда применяемые средства и методы позволяют в полной мере использовать растущие физические и функциональные возможности организма подростков при освоении сложных в координационном плане двигательных действий теннисиста и в процессе совершенствования его физических качеств.