

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

Кафедра спортивных игр

**«ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА
ЛОВКОСТЬ У ТЕННИСИСТОВ 8-10 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 207 группы
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Института физической культуры и спорта
Заркани Джафар Хуссеин Сханиар

Научный руководитель

кан. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой

кан. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2022

Введение

Актуальность темы настоящего исследования определяется тем, что ловкость развита у каждого человека в различной степени. И потребность в ней присутствует не у каждого. Например, офисному работнику она не требуется, а практически любой спортсмен стремится развить ловкость в полной мере. Особенно это касается динамичных видов спорта, там, где постоянно происходит соревнование. Именно понятие ловкости способно исчерпывающим образом определить конкретную способность человека производить двигательные действия на необходимом техническом уровне и с соответствующим изменением двигательной деятельности в контексте изменяющихся условий.

История настольного тенниса начинается с конца XIX века, в 1926 году была образована Международная федерация настольного тенниса, с 1988 года настольный теннис стал олимпийским видом спорта. Игра в настольный теннис предполагает развитие многих способностей – быстроты, интеллекта, реакции, координации. Особняком здесь стоит ловкость – именно она позволяет приспособиться к подаче соперника, реагировать на различные удары, понимать, куда надо переместиться на площадке и пр. Необходимо отметить, что ловкость развивается с детства – в более позднем возрасте ее уже невозможно совершенствовать.

Динамику показателей развития ловкости можно определять различными способами, которые находятся в зависимости от той или иной спортивной дисциплины. Непосредственно методика развития ловкости представляет собой наличие установленного алгоритма (порядка) применения тренировочных средств и методов. Кроме того, имеет место включение определенной работы разной направленности, которое способно оказать необходимое действие на изменение ловкости, т.е. на ее динамику. Ввиду этого вкуче реализуется ориентированное влияние на результат, который показывает спортсмен с соответствующим уровнем ловкости.

Развивать ловкость необходимо с детства, поскольку именно тогда закладывается физическое развитие будущего профессионального спортсмена. основополагающим этапом является развитие ловкости в возрасте 8-10 лет, потому что ловкость позволяет в должной мере разучить новые двигательные действия в теннисе, вовремя реагировать на обстановку, которая постоянно меняется в спорте.

В процессе развития ловкости юных спортсменов необходимо создать соответствующую основу для того, чтобы можно было совершенствовать сложные двигательные умения и навыки. Также необходимо развивать уверенность в себе на базе уже достигнутых двигательных умений. Все это имеет ключевое значение на любом этапе развития ловкости юного спортсмена.

От динамики развития ловкости зависит то, как быстро ребенок, занимающийся настольным теннисом, будет осваивать новые элементы и комбинации в теннисе, т.е. будет ли он соответствовать своему возрастному уровню. Все вышесказанное актуализирует тему данного исследования.

Целью исследования является изучение динамики развития физического качества ловкость у детей 8-10 лет, занимающихся настольным теннисом.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс, развивающий ловкость детей, занимающихся настольным теннисом.

Предметом исследования являются средства и методы развития ловкость у детей 8-10 лет, занимающихся настольным теннисом.

Гипотеза исследования: грамотный выбор методов и методик занятий у детей 8-10 лет, занимающихся настольным теннисом, позволит эффективным образом развивать ловкость и отслеживать динамику ее развития.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить ряд последовательных **задач**, а именно:

- рассмотреть особенности физического развития детей 8-10 лет;

- выявить особенности развития физических качеств детей группы начальной подготовки по настольному теннису;
- изучить методику обучения технике юных теннисистов;
- проанализировать особенности развития координации у детей 8-10 лет, занимающихся настольным теннисом;
- раскрыть организацию и методы исследования;
- проанализировать результаты эксперимента и сделать соответствующее заключение.

Непосредственно процесс тренировки у детей 8-10 лет, играющих в настольный теннис, должен строиться с учетом того, что нужно максимальным образом развить требуемые физические качества. Это может произойти только при постоянном выполнении необходимых упражнений на базе соответствующего планирования, имеющего научное обоснование.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что обобщены и проанализированы труды российских и зарубежных исследователей по проблеме физического развития детей, занимающихся настольным теннисом.

Практическая значимость исследования определяется установленными требованиями наиболее эффективного развития физического качества ловкость в настольном теннисе, которые включают потребность создания и непрерывного пользования методикой подготовки теннисистов 8-10 лет.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы.

Структура работы состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

Основное содержание работы

В проводимом исследовании участвовали юные теннисисты возрастом от 8 до 10 лет, входящие в группу начальной подготовки по настольному теннису.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы.

Анализ научно-методической литературы заключался в изучении специализированной литературы по настольному теннису для определения направления и темы исследования. После этого разрабатывались методологический аппарат исследования, и определялась методика проведения педагогического эксперимента.

Педагогические наблюдения проводились за физической подготовкой теннисистов лет в процессе тренировочных занятий по настольному теннису.

Контрольное испытание проводилось в начале и по окончании педагогического эксперимента. Испытания теннисистов проходили по тестам Программы для ДЮСШ по настольному теннису.

Для оценки ловкости теннисистов были использованы следующие тесты:

1. Прыжок в длину с места.
2. Бег на отрезке 20 метров.
3. Прыжок в длину с места.
4. Челночный бег 6х8 метров.

Для оценки ловкости теннисистов были использованы следующие тесты:

1. Бросок мяча движением подачи. Измеряется расстояние, которое пролетел мяч в воздухе до первого касания о теннисный стол.

2. Ловля палки. Тестирующий держит вертикально палку, которую «обхватывает» рукой спортсмен, не прикасаясь к ней. После команды «внимание» тестирующий отпускает палку, а спортсмен должен как можно быстрее сжать кулак, чтобы не дать палке проскочить вниз.

Измеряется часть палки, которая проскакивает до ее сжатия. Тест выполняется 3 раза. Учитывается лучший результат.

Педагогический эксперимент состоял из нескольких частей. В начале педагогического эксперимента проводилось предварительное тестирование и определение контрольной и экспериментальной группы методом попарного отбора. Проведение педагогического эксперимента предопределяло тренировочную подготовку контрольной группы по общепринятой программе, а экспериментальной – по разработанной нами. По окончании эксперимента проходило контрольное тестирование экспериментальной и контрольной групп.

Данные цифрового материала, полученные в процессе педагогического эксперимента, подвергались статистической обработке. При этом использовались методы математической статистики и сравнивались между собой попарно связанные выборки.

Степень достоверности (P) находили по таблице – t критерия Стьюдента:
- если $P < 0,05$, $P < 0,01$, то ошибка меньше 5%, 1% и результат достоверен;
- если $P > 0,05$, то ошибка больше 5% и результат не достоверен.

Непосредственно уровень ловкости юных теннисистов оценивался дважды – до проведения эксперимента и после окончания его проведения. Данная оценка отражает все показатели в динамике.

Занимались юные теннисисты трижды в неделю. Каждое занятие длилось полтора часа, предполагая учебно-тренировочную направленность, способствующую развитию соответствующих качеств.

Исследование динамики развития ловкости у юных теннисистов в возрасте от 8 до 10 лет предполагало прохождение трех этапов, каждый из которых более подробно отражен далее.

На первом этапе изучалась литература по выбранной теме исследования. Занятия настольным теннисом, а также развитие физических качеств для того, чтобы хорошо играть в настольный теннис, требуют многоаспектного анализа соответствующих литературных источников. Помимо всего прочего, в данном случае необходимо определить понятийный аппарат исследования, поскольку в спорте вообще и в настольном теннисе в частности, существует множество терминов, упрощающих общение внутри спортсменов, но с другой стороны, осложняющих изучение спортивной сферы для неподготовленных людей. Осуществленный анализ научной педагогической литературы и спортивных информационных источников только подтвердил важность изучения динамики развития ловкости у юных теннисистов в возрасте от 8 до 10 лет.

Также необходимо отметить, что перед осуществлением анализа литературных источников были выбраны максимально рациональные методы, приемы и способы реализации контрольных тестирований. Помимо всего прочего, была осуществлена математическая обработка полученных в ходе проведения исследования характеристик. Именно математическая обработка позволяет проследить в полученные данные определенные тенденции и закономерности.

Поскольку любое исследование выполняется с использованием соответствующих методов, то в контексте проводимого эксперимента нужно их отметить. Это:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования, а также ее обобщение.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математическая статистика.

Приведенные методы необходимо раскрыть более подробным образом для того, что понимать, какие методы и когда лучше всего использовать. Это позволяет оптимизировать совокупность эффективность проводимого исследования.

Исследование носило поисковый характер и состояло из трех взаимосвязанных этапов:

На первом этапе состоялось практическое знакомство с проблемой развития ловкости детей 8-10 лет, занимающихся настольным теннисом. Анализировалась литература по развитию ловкости юных теннисистов данного возраста. Разрабатывался методологический аппарат исследования.

На втором этапе в процессе педагогического эксперимента проводилось предварительное контрольное тестирование, которое позволило определить исходный уровень ловкости юных теннисистов. Впоследствии определились контрольная и экспериментальная группа. Это позволило говорить о примерном соответствии уровня ловкости учащихся контрольной и экспериментальной группы. Далее на этом этапе проводился педагогический эксперимент.

В процессе педагогического эксперимента на этом этапе занятия проводились три раза в неделю продолжительностью 1,5 ч. с проведением контрольных игр индивидуального и парного характера. Общий объем тренировочного процесса составил 62 ч., согласно утверждённой Программе.

Занятия с контрольной группой проводились по общепринятой методике развития ловкости теннисистов 7-9 лет. Внимание тренера-преподавателя было сосредоточено главным образом на прохождении материала и выполнении программных упражнений и требований.

Занятия с экспериментальной группой проводились по разработанной методике с применением специальных упражнений, направленных на дальнейшее развитие ловкости юных теннисистов. Внимание экспериментатора направлялось на целенаправленное повышение эффективности ловкости юных спортсменов.

По окончании педагогического эксперимента проводилось контрольное тестирование теннисистов экспериментальной и контрольной группы.

Третий этап - результаты педагогического эксперимента обрабатывались с помощью математико-статистических методов и оформлялись в виде дипломной работы.

Тренировочный процесс у теннисистов строится согласно программы по теннису (И. Всеволодов, В.А. Голенко) и имеет следующее содержание:

Понедельник:

Разогревание организма - (10 мин);

Подготовительные упражнения – (10 мин);

Выполнение технических ударов – (35 мин);

Подвижные игры - (30 мин);

Восстановление после проделанной работы- (5 мин).

Вторник:

Разогревание организма - (10 мин); Подготовительные упражнения – (10 мин); Теория – разбор игры (25 мин); Выполнение технических ударов – (20 мин); Комплексное воспитание физических качеств (20 мин); Восстановление после проделанной работы- (5 мин).

Среда:

Разогревание организма - (10 мин); Подготовительные упражнения – (10 мин); Техничко-тактическая подготовка – (30 мин); Скоростно-силовая подготовка - (30 мин); Восстановление после проделанной работы- (10 мин).

Четверг:

Разогревание организма - (10 мин);

Подготовительные упражнения – (10 мин);

Выполнение технических ударов – (45 мин);

Скоростная подготовка - (20 мин);

Восстановление после проделанной работы- (5 мин).

Пятница:

Разогревание организма - (10 мин);

Подготовительные упражнения – (10 мин);
Выполнение технических ударов – (45 мин);
Комплексное совершенствование двигательных качеств (20 мин);
Восстановление после проделанной работы- (5 мин).

Суббота:

Разогревание организма - (10 мин);
Подготовительные упражнения – (10 мин);
Комплексное развитие физических качеств– (35 мин);
Подвижные игры - (30 мин);
Восстановление после проделанной работы- (5 мин).

Воскресенье:

День восстановления. Отдых.

Согласно проведения педагогического эксперимента были получены данные, которые отражают динамику ловкости теннисистов в подготовительном периоде. Рассмотрим показатели теннисистов в тесте «прыжок в длину с места» и их изменение к окончанию педагогического эксперимента.

Таким образом, произошло изменение показателей в тесте «прыжок вверх с места» у теннисистов экспериментальной и контрольной группы. При этом в контрольной группе показатели улучшились с 23,53 до 24,53 см и в экспериментальной – выявлено улучшение с 22,84 до 23,69 см. У теннисистов экспериментальной группы улучшение показателей в тесте «прыжок вверх с места» было статистически достоверным ($P < 0,05$).

Разработанная методика позволила эффективно повысить общую физическую подготовку теннисистов экспериментальной группы. Это утверждение основано на том, что в экспериментальной группе выявлены статистически достоверные ($P < 0,05$) изменения по разным видам тестирования общей физической подготовки теннисистов.

В результате проведения педагогического эксперимента были получены ряд объективных и обоснованных цифровых данных, которые отражают

динамику ловкости теннисистов в соревновательном периоде. Рассмотрим показатели теннисистов в тесте «бросок мяча движением подачи (м)» и их изменение к окончанию педагогического эксперимента.

Можно заключить, что разработанная методика позволила более эффективно повысить специальную физическую подготовку теннисистов экспериментальной группы. Это утверждение основано на том, что в экспериментальной группе выявлены статистически достоверные ($P < 0,05$) изменения по различным видам тестирования специальной физической подготовки теннисистов 8-10 лет.

Заключение

Настольный теннис в настоящее время является одним из наиболее востребованных видов спорта, и, что немаловажно, в него начали играть еще во второй половине XIX в. Игра в настольный теннис предполагает развитие многих способностей – быстроты, интеллекта, реакции. Особняком здесь стоит ловкость – именно она позволяет приспособиться к подаче соперника, реагировать на различные удары, понимать, куда надо переместиться на площадке и пр. Необходимо отметить, что ловкость развивается с детства – в более позднем возрасте ее уже невозможно совершенствовать.

В настольном теннисе невозможно обучиться приему, подаче, игре без специального обучения, которое закладывается в детстве и юности. Подобная методика обучения предполагает наличие различных обучающих методов. Данные методы содержат комплекс специальных физических упражнений – на развитие выносливости, координации, скорости и т.д. Подобные упражнения делятся на специальные, подготовительные и подводящие. Практические методы, закладывающие базис подготовки юных теннисистов, относятся к методам регламентированного упражнения. Данные упражнения имеют четкую последовательность того, как их надо выполнять. Техника юных теннисистов включает в себя владение не только ракеткой, но и мячом.

Дети в возрасте 8-10 лет находятся в том возрасте, когда осуществляется еще один период углубленных качественных изменений всех организменных систем, развитие организма.

Настольный теннис представляет собой сложно-координированную деятельность в вариативных ситуациях. Неопределенность условий игровой деятельности осложнена жестким лимитом времени, что представляет сложность технико-тактических задач, непрерывно решаемых спортсменом в течение встречи. Современная подготовка в настольном теннисе – сложный и многолетний психолого-педагогический процесс. Для успешного управления тренировочным процессом необходима такая его организация, которая давала

бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии. Эту задачу можно успешно решить только на основе точных знаний об индивидуальных особенностях, состоянии спортсмена и характера воздействия на него тренировочных нагрузок. Развития физических качеств необходимо для теннисиста, так как настольный теннис представляет собой сложнокоординированный вид спорта, развитие ловкости занимает важнейшее место в подготовке теннисиста.

Способность выполнять технические действия согласовывая их с передвижением, достигается путем многолетних тренировок, направленных на развитие ловкости.

Высокий уровень развития ловкости особенно важен для детей 8-10 лет. Так как развитая ловкость позволяет ребёнку быстро осваивать новые двигательные действия, быть подвижным, быстро реагировать на изменяющуюся обстановку.

Развивая ловкость ребёнка в 8-10 лет можно заложить важную базу для формирования сложных двигательных умений и навыков, а также уверенность в себе, на фоне сформированных двигательных умений, что особенно важно в начальные периоды жизни ребёнка, когда происходит его становление в коллективе.

Теоретический анализ и проведение педагогического эксперимента позволили сделать следующие выводы:

1. Методика развития физической подготовки юных теннисистов требует стабильного совершенствования на основе результатов современных исследований. В специальной литературе не уделяется должного внимания особенностям развития ловкости.

2. Теоретический анализ позволил разработать методику совершенствования тренировочного процесса юных теннисистов 8-10 лет. Она предполагала использование повторного и сопряженного методов для развития специальной быстроты, метода круговой тренировки в специальной

силовой подготовке и переменного метода для повышения специальной выносливости.

3. Организация и проведение эксперимента позволила выявить достоверное [$P < 0,05$] улучшение физической подготовки юных теннисистов 8-10 лет экспериментальной группы. В контрольной группе был отмечен более низкий уровень специальной быстроты, специальной силовой подготовки и специальной выносливости.

4. Было установлено, что методика развития физической подготовки в экспериментальной группе оказала положительный эффект на состояние ловкости. При этом динамика показателей в тестах, оценивающих ловкость, являлась статистически достоверной [$P < 0,05$].

5. Было установлено, что комплекс специальных упражнений в экспериментальной группе оказали положительный эффект на развитие ловкости. При этом динамика показателей в тестах, оценивающих ловкость, являлась статистически достоверной [$P < 0,05$].

Предлагаемая методика развития ловкости теннисистов 8-10 лет должна способствовать дальнейшему развитию необходимых физических качеств и включает в себя:

- использование повторного и сопряженного метода для развития ловкости;
- использование метода круговой тренировки в силовой подготовке;
- использование переменного метода для развития специальной выносливости.
- необходимо использование комплексы специальных упражнений для развития всех физических качеств.

Полученные в результате проведения исследования данные, позволяют рекомендовать усовершенствованные комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости теннисистов 8-10 лет в практической деятельности тренеров.