

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

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 424 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»  
Института физической культуры и спорта

Мансуровой Лолы Зармасовны

**Научный руководитель**

ст. преподаватель

\_\_\_\_\_ В.Н. Частов  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов  
подпись, дата

Саратов 2023

## **ВВЕДЕНИЕ**

Последние 10 лет современное общество пропагандирует здоровый образ жизни для подрастающего поколения. Это мероприятие направлено на благополучие государства.

Основополагающей тенденцией современного мира является сохранение и поддержание здоровья. Что такое здоровье? Это воздействие на организм человека внешних и внутренних факторов, а так же возможности организма бороться с этими воздействиями.

Подрастающее поколение должно научиться правильно поддерживать свое здоровье, формировать здоровый организм.

Проанализировав состояние здоровья детей, можно сделать вывод, что рост заболеваемости детей растет. Рост заболеваемости – следствие воздействия негативных факторов, будь то экологические или социальные факторы.

В спортивной школе оздоровление с помощью занятий спортом - базовая область образования.

Физическая культура – совокупность физических упражнений и деятельности в сфере спорта. Она направлена на развитие силы у людей, развитие выносливости и координации. Основой физической культуры являются научные данные о физических способностях нашего тела. Цель физической культуры как части общей культуры – развитие силы, данной нам от природы, а так же духовной силы.

Физическая культура в системе всеобщего развития человека способствует развитию полноценной жизни человека: активный труд, нормальная жизнь внутри семьи, отдых.

Физическое развитие детей является обязательной программой для воспитания детей в условиях детского сада, школы, спортивных секций и кружков.

Любой человек должен воспитывать в себе силу духа, совершенствовать свое физическое здоровье, иметь минимальные понимания в области гигиены, медицинской помощи, правильно питаться, много двигаться помимо тренировок.

В нашей стране только зарождается культ здорового образа жизни. В связи с этим у нас катастрофически не хватает доступных мест, оснащенных для занятий спортом: стадионы и парки для бега, спортивные площадки.

**Цель дипломной работы** – изучение физкультурно-оздоровительных мероприятий при занятиях большим теннисом.

Формирование нового качества воспитательно-образовательного пространства школы, в котором физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая деятельность школьников выступает социальным процессом, базирующемся на принципах социального партнерства и объединяющем все здоровые интеллектуальные, нравственно-волевые, культурно-ценностные, мировоззренческие, профессиональные ресурсы.

Проблемой исследования является поиск и создание эффективных педагогических методик и мероприятий для плодотворной организации оздоровительных занятий спортом. Другими словами – у большинства людей отсутствует мотивация к занятиям спортом.

**Объект исследования** — процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста, занимающихся теннисом.

**Предмет исследования** — структура и содержание технологии оздоровительных занятий теннисом с младшими школьниками в условиях спортивной школы.

**Гипотеза исследования:** разработанная методика оздоровительных занятий спортом будет помогать укрепить физическое и психическое

здоровье младших школьников, формирование у них чувства мотивации к занятиям спортом, здоровому образу жизни.

Теоретико-методологической базой исследования является концепция о физической активности человека, теории личностно-ориентированного, деятельностного и технологического подходов к обучению, способы оценки уровня здоровья и функционального состояния организма, теоретические основы физического воспитания школьников (П.Ф.Лесгафт, Л. П. Матвеев, В. К. Бальсевич, А.М. Максименко), и теоретические основы подготовки теннисистов (С.П. Белиц-Гейман, В. А. Голенко, Л. С. Зайцева, Т. С. Иванова, Г. П. Иванова, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев, И: Ш. Тучашвили, В. Н. Янчук).

## Основное содержание работы

Целью дипломной работы является анализ особенности набора и отбора способных детей в группы начальной подготовки в детской спортивной школе по теннису, а так же подбор средств и методов развития основных физических качеств.

Задачи исследования:

1) Проанализировать литературу по возрастным особенностям младших школьников групп детских спортивных школ по теннису.

2) Оценить методику и организацию поэтапного отбора по теннису.

3) Подобрать средства и методы развития основных физических качеств на этапе начальной подготовки.

1) Анализ научно методической литературы по исследуемому вопросу.

2) Педагогическое наблюдение

3) Педагогический анализ.

Важным организующим и направляющим фактором в процессе физической подготовки является контроль над развитием качеств. Одним из показателей, характеризующих уровень развития физического развития, является успешная сдача ими тестов. Использовались тесты, при помощи которых определялись следующие виды физического развития:

1. Определение уровня точности;

2. Способность к сохранению равновесия;

3. Способность к определению скоростных способностей;

4. Координационные способности, относящиеся к целостным двигательным действиям (способность к ориентированию в пространстве).

5. Определения уровня ударных действий теннисиста.

Тест для определения точности. При вращении скакалки тренером школьник перепрыгивает ее 10 раз на обеих ногах.

5 баллов – задание выполнено; 4 балла – один сбой; 3 балла – два сбоя в темпе движений.

Тесты для определения равновесия.

Толчком двумя прыжок вперед через полосу шириной 0,5 м в стойку на одной ноге, руки на пояс. Оценивается степень сохранения равновесия после прыжка.

5 баллов – сохранение вертикального положения; 4 балла – незначительное покачивание верхнего плечевого пояса; 3 балла – переступания с фиксацией положения.

Из стойки на лопатках перекат вперед в стойку на одной ноге, другую назад, руки на пояс.

5 баллов – уверенное выполнение, хорошая фиксация тела; 4 балла – наличие покачиваний не сходя с места; 3 балла – нарушение слитности, переступания.

Передвижение в приседе по наклонной скамейке, прикрепленной к гимнастической стенке. 5 баллов – движения слитны, уверенны, в среднем темпе; 4 балла – замедленный темп с покачиваниями; 3 балла – излишняя скованность, напряжение.

Тесты для определения скоростных способностей.

1. Бег на 6, 10, 30, 60 метров: семенящий бег с максимальной частотой движений ногами; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег боком и спиной вперед; бег с быстрым изменением направления и способа движения.

5 баллов – полное соответствие с образцом; 4 балла – недостаточный темп движений – 3 балла – нога не доводится до горизонтали, движения скованны.

2. Челночный бег; скоростной бег; рывки вперед, в стороны; бег приставным, перекрестным шагом.

5 баллов – полное соответствие с образцом; 4 балла – несоответствие скоростному режиму – 3 балла – потеря темпа и скорости движений.

Тест для определения уровня ударных действий теннисиста (Т 8).

Имитации различных ударов (на месте и в движении), броски теннисного (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча сбоку - вперед (правой, левой, двумя руками), броски теннисного (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча из-за головы за счёт быстрого движения кистью, быстрого разгибания руки в локте, подбивание мяча ракеткой (в разном темпе, с разной высотой) вверх, вниз, разными сторонами струнной поверхности, с перехватом рук.

5 баллов – упражнение выполнено без ошибок; 4 балла – упражнение выполнено с минимальными нарушениями; 3 балла – слабые броски и отсутствие выразительности.

Способность к ориентированию в пространстве (Т 9) оценивалось выполнение 3 кувырков вперед последовательно по прямой линии с фиксацией в положении стойка руки в стороны

5 баллов – уверенное выполнение, хорошая фиксация тела; 4 балла – наличие покачиваний не сходя с места; 3 балла – нарушение слитности переступания.

Исследование проводилось на базе ГБУ Саратовской области Спортивная школа олимпийского резерва «ОЛИМПИЙСКИЕ РАКЕТКИ» с 1 сентября по 30 декабря 2022 гг. и включало в себя три этапа.

В первом этапе:

1. Систематизировались научные знания, полученные из отечественных и зарубежных источников литературы, затрагивающих тему исследования;
2. Ставились цели, задачи;
3. Определялась гипотеза исследования;
4. Выбирался объект и предмет исследования;
5. Разрабатывалась программа эмпирического исследования;
6. Подбирался диагностический инструментарий, соответствующий целям исследования.

На втором этапе, этапе констатирующего эксперимента было проведено диагностическое исследование мотивации у теннисистов в возрасте 4-10 лет.

Была выполнена математико-статистическая обработка полученных результатов и сделан их дальнейший анализ.

На заключительном, аналитическом этапе были подведены общие итоги, обозначены основные выводы экспериментального исследования.

Проведенное тестирование испытуемых показало следующие результаты.

На начальном этапе измерения уровня физического развития было выявлено, что высокий уровень развития имеют 5,5%, средний – 58,3%, низкий уровень – 36,2%. Средний балл выполнения тестов составил 3,9 балла (табл.№1). При выполнении заданий, отмечалось особое затруднение в тестах на определение уровня ловкости (3,7б.), уровня ударных действий (3,7б., 3,6б.) и ориентации в пространстве (3,7б, 3,4б.).

На заключительном этапе исследования повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп показало, что в экспериментальной группе высокий уровень физического развития у 61,2% (прирост составил 55,7%), средний уровень физического развития показали 38, 8%, что меньше, чем в начальной группе на 19,5%. Это объясняется тем, что занимающиеся со средним уровнем физического развития перешли на более высокий уровень.

В контрольной группе высокий уровень физического развития – 11,1%, на этом уровне увеличилось количество занимающихся на 5,6%. Следовательно, можно подтвердить то, что 8-12лет, возраст достаточно благоприятен для физического развития. У занимающихся в этом возрасте высокая пластичность нервной системы и, в этом возрасте дети быстро овладевают новыми двигательными действиями даже без специального воздействия на них. Средний уровень выявлен у 72,2% (прирост на 13,9 %), низкий уровень физического развития показали 16,7% детей, количество



занимающихся с низким уровнем физического развития уменьшилось на 19,5% .

В результате проведенных тестов видно, что в контрольной группе средний балл выполнения увеличился на 0,1 балла, а в экспериментальной на 0,7 балла. В контрольной группе, как и в экспериментальной, замечен прирост показателей, но в экспериментальной группе прирост показателей значительно больше

В тестах на физическое развитие лучшие результаты в экспериментальной группе показаны в определении уровня развития координационных способностей (прирост на 1б. – 24,3%) и коллективной (прирост на 0,4б. – 9%), равновесия (+0,9б. – 21,7%), ловкости (прирост на 0,8б. – 19,5%) и ориентации в пространстве (+1б. – 25,6%) (табл. 3). Для достижения этого уровня развития на занятиях использовались специальные упражнения на согласование движений, подобранные комплексы физических упражнений.

Меньший прирост наблюдается в заданиях на определение уровня точности (+0,5б. – 10,7%), скоростных способностей(+0,1б. – 2,2%).

В контрольной группе наибольший прирост показателей был получен в тестах на определение точности (+0,3б. – 9,1%), ловкости (+0,3б. – 7,8%), равновесия (+0,4 б. – 10,5%), что не превышает показатели в экспериментальной группе. Остальные результаты показали прирост в 0,1б. Данные результаты показывают, что физическое развитие учащихся 8-12 лет развиваются, но при отсутствии способствующих развитию средств дают малый прирост.

Сравнение исходных и конечных данных показало, что были получены достоверные(для 5% уровня значимости) различия в тестах на определение равновесия, где  $t(2,14) \geq t_{кр}(2,10)$ , скоростных способностей, где  $t(2,38) \geq t_{кр}(2,10)$  и ориентации в пространстве, где  $t(2,38) \geq t_{кр}(2,10)$  на 5% уровне значимости ( $p < 0,05$ ). Таким образом, улучшение результатов в экспериментальной группе свидетельствует об эффективности данной

методики при построении урока физической культуры, причем заслуживает внимания тот факт, что эксперимент длился всего на протяжении 6 недель.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Благодаря анализу научной литературы, собственного опыта работы с младшими школьниками была разработана методика оздоровительных занятий теннисом с младшими школьниками в условиях спортивной школы.

Проведенный анализ показал следующие результаты. Использование данной методики оздоровительных занятий теннисом приведет к тому, что дети будут больше вовлечены в занятия теннисом, они будут систематически тренироваться, с удовольствием ходить на тренировки и слушать указания тренера. За учебно-тренировочный период было замечено, что количество детей, которые хотят чаще заниматься, значительно возросло на 31%. Так же была замечена тенденция, что дети помимо тенниса стали посещать и другие спортивные секции.

На первых порах начала тренировок для детей важна атмосфера в группе, мотивация к тренировкам, игровой формат и развлечения, совместно с которыми проводятся тренировки. Все это должен обеспечивать тренер.

Конец эксперимента и исследования показал, что дети стали больше нацелены на достижение успеха, участие в соревнованиях, достижение результатов, получение наград. Другими словами, у детей происходит смена приоритетов, мотивация и целевые установки к тренировочным занятиям.

По окончании исследования можно сделать вывод, что у детей улучшились физические показатели, а так же улучшилась работа внутренних систем органов. Например, сила мышц брюшного пресса возросла на 30%, дети стали лучше задерживать дыхание, улучшилась зрительно-двигательная реакция, которая при игре теннисом имеет огромное значение. Так же было замечено, что дети стали более гибкими, работа сердца стала значительно лучше, а работоспособность увеличилась на 15%.

С точки зрения психологического наблюдения, дети стали намного стабильнее в эмоциональном плане, у них возрос уровень преодоления стресса, а так же поднялась самооценка за счет достижения высоких результатов на тренировках.

Главное для младших школьников при проведении тренировок – внедрение игровых мероприятий. Это значительно помогло увеличить показатели активности, вовлеченности детей к тренировкам, увеличилась мотивация к занятиям. Так же дети стали более осознанно подходить к выполнению наставлений тренера.

Если обобщить полученную информацию, можно точно сказать, что данная методика оздоровительных занятий теннисом значительно улучшила уровень здоровья детей, улучшились физические показатели, двигательные умения. Так же у детей появилось желание заниматься другими видами спорта.

Для того, чтобы более подробно и объективно выявить уровень физических возможностей каждого занимающегося, уровень работоспособности, сравнение показателей детей необходимо использовать методы комплексного тестирования.

Практические рекомендации и программа по проведению занятий теннисом с младшими школьниками в спортивной школе были разработаны специально для использования тренерами, специалистами, которые работают в детских спортивных учреждениях, а так же в оздоровительных.