

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ  
**«ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ»**

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

факультета физической культуры и спорта

Насырова Ильгиза Маратовича

**Научный руководитель**

доцент, к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Царёва Н.М.

**Зав. кафедрой**

к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Беспалова Т. А.

Саратов 2024

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА: 56 СТРАНИЦЫ, 25 ИСТОЧНИКА

ТЕМА: ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Структура работы: Введение, основная часть (2 раздела), заключение, список использованных источников.

Предмет исследования: Процесс улучшения физического развития у мальчиков 13-14 лет, занимающихся настольным теннисом

Методы исследования:

Анализ литературы по теме исследования;

Педагогическое наблюдение;

Тестирование уровня физической подготовленности;

Педагогический эксперимент;

Методы математической обработки данных

Цель исследования: Изучение физического развития подростков 13-14 лет, занимающихся настольным теннисом под влиянием тренировочного процесса.

Задачи исследования:

1. Базируясь на теоретических аспектах анализа литературы рассмотреть особенности технической подготовки в настольном теннисе, роль физической подготовленности мальчиков 13-14 лет, занимающихся настольным теннисом.

2. Выявить какие физические качества подростков среднего юношеского возраста видоизменяются под влиянием систематических занятий настольным теннисом.

3. Подобрать комплекс упражнений для повышения уровня физической подготовленности (физических качеств) и организовать экспериментальное исследование в рамках темы нашей работы для изучения влияния занятий настольным теннисом на физическое развитие подростков среднего юношеского возраста.

## **Введение**

В модернизированном мире акцентируется внимание агитации большего количества людей к занятиям физической культурой и спортом ввиду роста числа заболеваемости среди взрослых и детей. Одним из интересных и актуальных для детей видом спорта представляется настольный теннис.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ:**

Для прогресса уровня физической подготовленности у мальчиков 13-14 лет важно правильно организовать учебно-тренировочный процесс по настольному теннису. Особое внимание следует уделить подбору средств общей и специальной физической подготовки, учитывая специфику спортивной игры. Общая физическая подготовка поможет улучшить выносливость, силу и гибкость мальчиков, что является важным компонентом для успешной игры в настольный теннис. Разнообразные упражнения, включающие бег, прыжки, упражнения с отягощениями и другие виды тренировок, способствуют развитию общих физических качеств. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических навыков и качеств, необходимых для игры в настольный теннис. Это включает тренировку реакции, координации движений, скорости реакции, а также улучшение техники ударов и перемещений относительно стола.

При проведении педагогического исследования для оценки уровня физической подготовленности участников использовались специально подобранные тесты, включая бег на 30 метров.

*Бег на 30 метров.*

Этот тест позволил выявить скоростные качества испытуемых. Процесс тестирования проводился в спортивном зале, где были отмечены стартовая и финишная линии красной меткой. После команды исследователя «на старт» испытуемые подходили к стартовой линии, затем, после команды «внимание»,

занимали исходное положение. По команде «марш» они начинали бег, одновременно запуская секундомер. Задачей испытуемых было пробежать расстояние до финишной линии за минимально возможное время. Каждому участнику предоставлялось две попытки для выполнения теста.

*Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с.*

Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 секунд - это эффективный метод оценки координационных способностей и ловкости у испытуемых. Участники становятся боком к гимнастической скамейке и по сигналу начинают выполнять серию прыжков. При этом не допускается касание или использование скамейки для прыжков. Результатом данного теста является количество успешно выполненных прыжков за 30 секунд.

*Прыжки через скакалку за 30 с, количество раз.*

Прыжки через скакалку за 30 секунд также помогают определить уровень ловкости и координационных способностей у испытуемых. Участники должны выполнять прыжки через скакалку в течение 30 секунд, а результатом является количество успешно выполненных прыжков. Даже если испытуемый запнулся во время выполнения, ему разрешается продолжить тест, чтобы получить наиболее точные данные о его ловкости.

Эти тесты предоставляют ценную информацию о физической подготовленности испытуемых и помогают педагогам и тренерам корректировать программы тренировок для достижения оптимальных результатов.

*Набивание мяча ракеткой ладонной стороной ракетки (количество раз).*

Тест на набивание теннисного мяча ракеткой - это отличный способ определить координационные способности и мастерство владения ракеткой. Участники имеют возможность выполнить две попытки, подбрасывая мяч на определенную высоту и набивая его ракеткой. Если мяч упадет на пол, попытка считается недействительной. Этот тест позволяет оценить точность движений, скорость реакции и уровень мастерства в игре с теннисным мячом.

### *Прыжки в длину с места, см.*

Для проведения данного теста необходимо обеспечить испытуемых равномерным и безопасным пространством для выполнения прыжков. Помимо того, что линия для прыжка должна быть четко обозначена, также важно следить за тем, чтобы испытуемые соблюдали правила и не заступали за нее. Разметка от 0 до 2,5 метров позволяет контролировать дальность прыжка и оценить результаты испытуемых. Фиксация лучшей попытки в протоколе обеспечивает объективность результатов и позволяет провести анализ скоростно-силовых способностей участников исследования.

### *Метание мяча для настольного тенниса, м.*

Этот метод тестирования позволяет оценить силовую выносливость верхнего плечевого пояса у испытуемых. Подробно описывается подготовка места для проведения теста, инструкция по выполнению упражнения, а также критерии правильного выполнения теста. Результаты лучшей попытки фиксируются в протоколе и используются для дальнейшего анализа.

### *Наклон вперед из положения стоя (см).*

С помощью этого теста мы выявляли гибкость позвоночного столба. В самом начале мы подготовили место проведения тестирования. Оно представляло собой устойчивую скамейку, с которой вниз свисала сантиметровая лента и дополнительно рядом лежала пятидесяти сантиметровая линейка. Также до начала теста испытуемым надо было снять свою обувь.

Тестирование начиналось после команды исследователя «начали». После этого слова испытуемому нужно было принять исходное положение – основная стойка ноги на ширине плеч, при этом стопы у испытуемого не должны были заходить за край скамейки и располагаться не дальше, чем один сантиметр от края. Далее испытуемому нужно было сделать максимально возможный наклон вперед. Если кончики пальцев опускались ниже скамейки, то результат записывался со знаком «+» и измерялся по сантиметровой ленте, если же испытуемый не дотягивался до скамейки, то результат определялся

по рядом лежащей линейке и записывался со знаком «-». Для достоверности теста, испытуемым давалось три попытки.

*Бег 300 м (мин.сек).*

Для определения общей выносливости участников был проведен тест на школьном спортивном стадионе. В ходе теста испытуемым предлагалось преодолеть расстояние в 300 метров, и время, затраченное на это, засекалось в минутах и секундах. Такой подход позволял оценить уровень выносливости и анализировать физическую подготовку испытуемых в контексте проводимого исследования.

В основной части тренировки для развития общей физической подготовки мальчиков 13-14 лет, занимающихся настольным теннисом, использовались разнообразные упражнения. Это включало в себя упражнения на развитие выносливости, силы, гибкости и координации движений. Для улучшения техники игры и тактических навыков проводились специальные тренировки, направленные на совершенствование ударов и передвижений. Важным компонентом было также развитие морально-волевых качеств у спортсменов, что способствует формированию устойчивости к стрессовым ситуациям и повышению спортивной мастерства.

Для этого включили упражнения, рекомендованные специалистами Валетовым М.Р. и др.:

- «упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса;
- упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки);
- упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика);
- координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с шариком и ракеткой);
- упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса; – упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки);

- упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика);
- координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с шариком и ракеткой);
- игра после физической и вестибулярной нагрузки;
- гимнастика для глаз»

Для развития быстроты и ловкости использовали комплекс упражнений, предложенный автором Кузиным О.П. [1]:

- «Бег с выпрыгиванием на одной ноге (попеременно) – 2 захода по 2 мин.
- Бег в полуприседе – 2 захода по 1 мин.
- Бег в полном приседе – 1 мин.
- Прыжки в полном приседе (правым, левым боком) – 2 захода по 2 мин.
- Прыжки в стороны (поочередно одной и другой ногой) – 2 захода по 2 мин.
- Бег скользящими прыжками с быстрой сменой направления – 1 мин.

### **Заключение**

В результате написания бакалаврской работы нами было сделано несколько выводов:

1. Для достижения высоких результатов в настольном теннисе необходимо уделить должное внимание подготовке организма спортсмена. Учебно-тренировочный процесс должен быть структурирован и включать разнообразные упражнения, направленные на развитие общей и специальной физической подготовки. Разнообразные упражнения, такие как прыжки, отжимания, упражнения с гантелями, способствуют развитию скоростно-силовых качеств спортсмена, что в свою очередь положительно сказывается на его игровой эффективности.

Важным аспектом подготовки является разминка, которая помогает предотвратить возможные травмы и подготовить организм к интенсивным

нагрузкам. Разнообразные упражнения в подготовительной части тренировки, такие как ходьба, бег, прыжковые упражнения и обще-развивающие упражнения, способствуют улучшению физической формы спортсмена и повышению его игровой мастерство.

В основной части тренировки важно уделить внимание как технике и тактике игры в настольный теннис, так и развитию общей и специальной физической подготовки. Только комплексный подход к тренировочному процессу позволяет спортсмену достичь высоких результатов и повысить свою профессиональную мастерство.

2. Анализ различных источников позволяет нам лучше понять важность занятий настольным теннисом для развития физической подготовленности и двигательных качеств у мальчиков школьного возраста. Учитывая их возрастные особенности, мы можем более эффективно планировать учебно-тренировочный процесс, подбирая оптимальные методы и средства для развития спортивной деятельности и достижения поставленных целей. При этом важно учитывать как физические, так и психологические аспекты тренировочного процесса, чтобы обеспечить успешное развитие спортивных навыков и общего благополучия учащихся.

3. По результатам анализа уровня развития физических качеств предварительного тестирования на первом этапе исследования, было установлено, что между экспериментальной и контрольной группами нет достоверной разницы ( $p > 0,05$ ). Это означает, что группы до педагогического эксперимента были сформированы равномерно не только возрасту, полу, но и по уровню физической подготовленности.

Также был подобран комплекс упражнений для повышения уровня физической подготовки для учебно-тренировочного процесса по настольному теннису с мальчиками 13-14 лет экспериментальной группы.

Средние показатели по тестам полученным после педагогического эксперимента у мальчиков экспериментальной группы оказались достоверно выше ( $P < 0,05$ ) по отношению к мальчикам контрольной группы. К таким

тестам относятся: «Бег на 30 метров», «Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с», «Прыжки через скакалку за 30 с.», «Набивание мяча ракеткой ладонной стороной ракетки», «Прыжки в длину с места», «Метание мяча для настольного тенниса», ««Отжимания» из положения упорлежа», «Наклон вперёд из положения стоя на скамейке», «Бег на 300 метров».

После проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе мальчиков 13-14 лет средние показатели достоверно улучшились ( $P < 0,05$ ) по всем тестам, характеризующим развитие физических качеств. У контрольной группы мы также выявили положительное изменение по всем исследуемым показателям. Однако достоверное улучшение у мальчиков 13-14 лет контрольной группы определили по таким тестам, как «Бег на 30 метров», «Набивание мяча ракеткой ладонной стороной ракетки», «Прыжки в длину с места», «Метание мяча для настольного тенниса», ««Отжимания» из положения упор лежа», «Наклон вперёд из положения стоя на скамейке».

## Список использованной литературы

1. Кузин, О. П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство: учебно-практическое пособие / О. П. Кузин. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. – 235 с.
2. Кузнецов, В. Г. Настольный теннис в КНИТУ: учебное пособие / В.Г. Кузнецов, Ю.А. Бабушкин, И.А. Зенуков. – Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2014. – 226с.
3. Никанорова, Е. Г. Исследование технической подготовки игроков в настольном теннисе на этапе начальной специализации / Е. Г. Никанорова, Н. И. Годунова // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма: сборник статей Всероссийской с международным участием научнопрактической конференции студентов/ под ред. О. Н. Савинковой, А. В. Ежовой. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 396–402.
4. Батюта, М.Б. Возрастная психология: учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. – М.: Логос, 2013. – 306 с.
5. Дрокова, С.В. Возрастная психология: учебное пособие для студентов–иностранцев / С.В. Дрокова.– Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 69 с.
6. Железнов, Л. М. Возрастная анатомия человека: учебное пособие / Л.М. Железнов, Г.А. Попов, О.В. Ульянов, И.М. Яхина. – Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. – 96 с.
7. Германов, Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для студентов–бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г. Н. Германов. – Воронеж: Элист, 2017. – 303 с.
8. Горская, И.Ю. Развитие и совершенствование координационных способностей спортсменов с учетом уровня квалификации и индивидуальнотипологических особенностей: методические рекомендации /

И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 79 с

9. Иссурин, В.Б. Координационные способности спортсменов / В.Б. Иссурин, В.И. Лях; перевод И.В. Шаробайко. – М.: Издательство «Спорт», 2019. – 208 с

10.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2–е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

11.Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей: монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 507 с.

12.Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Издательство «Спорт», 2019. – 656 с.

13.Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры / Г. В. Барчукова, В.М. Богушас, О. В. Матыцин. – М.: Издательство: Academia, 2006. – 528 с

14.Валетов, М. Р. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов: методические рекомендации / М. Р. Валетов, Н. П. Наумова, В. В. Смородин. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. – 25 с

15.Жданов, В. Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов / В. Ю. Жданов, И. Ю. Жданов, Ю. А. Милоданова. – М.: Издательство «Спорт», 2015. – 128 с.

16.Матыцин, О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе: учеб.пособие для вузов физ. культуры / О. В. Матыцин. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001. – 204с.

17.Буянов, В. Н. Настольный теннис: средства и методы учебного и тренировочного процессов в вузе: учебное пособие / В. Н. Буянов. – Ульяновск: УлГТУ, 2015 (Ульяновск: Тип. УлГТУ). – 109 с.

18. Серова, Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие / Л. К. Серова. – М.: Спорт, 2016. – 96 с.
19. Соломченко, М. А. Настольный теннис в сфере физического воспитания младших школьников / М. А. Соломченко, Е. А. Оганесян // В сборнике: Наука и инновации в сфере образования и производства. Сборник научных трудов – 2016. – № 3. – С. 192–200.
20. Фиронова, Р. П. Развитие координационных способностей у игроков в настольный теннис / Р. П. Фиронова // в сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. сборник статей XIII международной научной конференции. Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова. – 2017. – № 4. – С. 177–181.
21. Гриднев, В. А. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре: учебное пособие / В. А. Гриднев, Е. В. Щигорева, Е. В. Голякова [и др.]. – Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. – 79 с.
22. Сидоров, Д. Г. Развитие физических качеств в игровых видах спорта: учебное пособие / Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, В. М. Щукин [и др.]. – Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный 53 университет, ЭБС АСВ, 2019. – 125 с.
23. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие / В. П. Губа, В. Пресняков. – Москва: Человек, 2015. – 288 с.
24. Витун, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования: учеб. пособие / В. Г. Витун, М. И. Кабышева ; Министерство образования и науки РФ. – Оренбург : ОГУ, 2014. – 110 с.
25. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр., 2018.