

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных игр

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

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Литвинова Даниэля Михайловича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2026

Введение

Актуальность. Одной из основных задач учебно-тренировочного процесса в теннисе является достижение высокого уровня физической подготовленности спортсмена, способствующей формированию технико-тактических навыков и успешному выступлению на соревнованиях.

В настоящее время в теннисе все больше растет тенденция к увеличению темпа игры и продолжительности матчей, что предъявляет исключительно высокие требования к всестороннему развитию физических качеств и функциональных возможностей организма теннисиста. Высококвалифицированный спортсмен должен обладать высокоразвитыми скоростно-силовыми и координационными способностями, большой мощностью ударов, гибкостью и выносливостью, применительно к особенностям двигательной деятельности теннисиста.

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

Тема работы – «Особенности физической подготовки и функционального состояния детей, занимающихся большим теннисом».

Объект исследования – процесс воспитания основных физических качеств 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.

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

В ходе работы нами решались **задачи**:

1. анализ литературы по вопросам физической подготовки в спорте;
2. изучение возрастных особенностей развития физических качеств и основные методы их воспитания у юных теннисистов 12-13 лет;
3. определение уровня функциональной и физической подготовленности, апробировав на практике предложенную методику подготовки юных теннисистов.

В ходе исследования мы использовали следующие **методы**:

1. Анализ литературных источников;
2. Формирующий эксперимент;
3. Тестирование;
4. Математическая обработка полученных данных и их анализ.

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 упражнения, направленные на улучшение функциональной подготовленности, освоение и закрепление навыков техники избранного вида спорта уже на этапе начальной специализации.

В первой главе настоящей квалификационной 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.

Изложенная методика была апробирована в работе с юными теннисистами 9-14 лет (Ш.А. Тарпищев, 2006) [37].

Для теннисистов этого возраста характерным является суетливое нервное поведение между розыгрышами очков в гейме. Как правило, они спешат перейти к розыгрышу следующего очка, не используют отведенное для отдыха время, подходят к месту подачи (приема подачи) со слезами на глазах, не помня счета и даже не переведя дыхания.

Обучение приемам саморегуляции проводилось на занятиях совместно с личными тренерами, а затем продолжалось в ходе тренировочных игр на счет. Работа вызвала интерес и понимание со стороны учеников тренеров и уже в первых матчах проявились положительные результаты. После закрепления навыков в ходе тренировочных матчей юные теннисисты стали уверенно использовать их в соревнованиях.

В результате использования методики регуляции психического состояния между розыгрышами очков в гейме Д. Лоера юные теннисисты научились бороться с возникающими отрицательными эмоциями, отключаться от негативных последствий предшествующего проигрыша очка, что как показал сравнительный анализ матчей повысило уровень эффективности их соревновательной деятельности.

Обобщение данных исследований, проведенное А.М. Линьковым (2004) в области психологической подготовки юных теннисистов показало, что они направлены на изучение различных сторон психологической подготовленности с позиций психологии спорта и не затрагивают ее педагогических аспектов. В то же время учебно-тренировочный процесс, как целостный педагогический процесс, предусматривает создание таких педагогических условий для формирования психологической готовности юных теннисистов к соревновательной деятельности с учетом всех компонентов психической деятельности спортсменов: интеллектуальной, мотивационной, эмоциональной, волевой, экзистенциальной и др. [25].

Основное содержание работы

Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса является основной концепцией организации работы спортивной секции по теннису, руководимой Федоровым В.Н. в МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 33» г. Энгельса (Теннисная академия «Дракон»).

Учебно-тренировочный процесс должен быть спланирован таким образом, чтобы подвести теннисистов к высокой спортивной форме к периоду важнейших соревнований.

Годичный макроцикл спортивной тренировки в секции подразделяется на три периода:

- 1) подготовительный – с 1 сентября по 30 ноября;
- 2) основной – с 1 декабря по 30 июня;
- 3) переходный – с 1 по 30 июля.

Спортивная тренировка в подготовительном периоде, по мнению А.И. Замогильнова (2014), является фундаментом для достижения высоких соревновательных результатов в основном периоде. Основными задачами подготовки в этот период являются следующие: совершенствование техники и тактики; повышение уровня разносторонней физической подготовленности, подготовка к сдаче контрольных нормативов, укрепление морально-волевых качеств и повышение теоретических знаний [15].

Особое внимание в подготовительном периоде уделяется исправлению недостатков в спортивной подготовке. Например, совершенствуются технические навыки и умения выполнения отдельных движений при ударах и развитие их точности.

В подготовительном периоде с этой целью используются простейшие упражнения с заранее обусловленным направлением ударов: «игра по диагонали», «игра по линии», «треугольник», «восьмерка» и др. Далее после

того, как удары отработаны и закреплены в специальных упражнениях и в игре, переходят игре соревновательного характера со счетом.

Одновременно с совершенствованием техники изучаются тактические комбинации и приёмы ведения игры. Периодически проводятся различные учебные игры, в которых теннисисты выполняют определенные тактические задания.

Примерно за месяц до начала основного периода на тренировках ведется целенаправленная работа по подготовке к календарным соревнованиям. Учебно-тренировочные занятия приближены по характеру к условиям соревнований, проводятся тренировочные игры со счетом соревновательного характера, товарищеские встречи как внутри ДЮСШ, так и с детьми других коллективов.

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

Учебно-тренировочные занятия строятся с учетом особенностей ближайших соревнований. Как правило, первые соревнования рассматриваются как контрольные, в которых проверяется качество предварительной подготовки и выявляются недостатки, на нивелирование которых должны быть направлены средства и методы последующих тренировок.

Переходный период начинается по окончании последних соревнований сезона и длится примерно месяц. Основная его задача: обеспечить постепенный переход от высокой нагрузки соревнований к активному отдыху. Поэтому очень важно организовать его правильно, чтобы восстановить физические силы и нервно-волевую энергию. Участие в многочисленных соревнованиях требует от теннисиста огромного нервного и физического напряжения. Кратковременный активный отдых является необходимым условием для последующего макроцикла.

В первой половине переходного периода проводятся так называемые облегченные тренировки, с использованием беговых и игровых упражнений с

постепенным снижением нагрузки до умеренной, например, спортивных игр или плавания.

Исходным документом, на который опирается тренер при планировании занятия, является программа ДЮСШ по теннису. Она составляется на весь период обучения в ДЮСШ [10].

Большое внимание тренер уделяет психологической подготовке своих воспитанников, в связи с этим приведем пример одного тренировочного дня из подготовительного периода, в котором можно увидеть и специально направленные на развитие их морально-волевой подготовки

Приведем также в качестве примера упражнения, которые применяются для развития физических качеств занимающихся.

Для развития быстроты движений:

- 1) бег скрестным шагом;
- 2) бег со сменой направлений по зрительному сигналу;
- 3) бег спиной вперед;
- 4) бег приставными шагами;
- 5) бег с поворотами направо и налево;
- 6) зигзагообразный бег с обеганием предметов;
- 7) скоростной бег на 3, 6, 8, 10, 20, 30, 60 м.

Упражнения для развития силы ног, прыгучести и прыжковой ловкости:

- 1) приседание на одной ноге "пистолетом" с последующим подскоком вверх;
- 2) «танец» в присядку с выбрасыванием ног вперед;
- 3) выпрыгивание вверх из глубокого приседа (можно с отягощением);
- 4) прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом;
- 5) отбивание набивного мяча ступней;
- 6) легкоатлетические прыжки в высоту, в длину тройные, прыжки с места и разбега;
- 7) прыжки на гимнастическую скамейку и через неё;

- 8) прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета;
- 9) прыжки в сторону, в длину-вверх, вперед с имитацией движений различных ударов; прыжки назад-вверх с имитацией смэша;
- 10) «вратарские упражнения»: ловля мяча в прыжках;
- 11) прыжки с высоким подниманием колен («кенгуру»);
- 12) многоскоки (на одной ноге, с ноги на ногу);
- 13) прыжок ноги вперед в стороны – «щучка».

Для развития мышц рук используются следующие упражнения:

- 1) вращательные движения по вертикальной и горизонтальной «восьмерке» кистью (или только предплечьем или кистью и предплечьем одновременно) с утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой. Это упражнение даёт максимальную подвижность локтевого и лучезапястного суставов и укрепляет работающие мышцы;
- 2) метание на дальность набивного мяча или ядра (2-3 кг) с имитацией ударов справа и слева в различных точках;
- 3) имитация различных ударов утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой;
- 4) круговые движения кистью (предплечьем с гантелей);
- 5) сжатие теннисного мяча или эспандера для укрепления мышц кисти и пальцев;

В подаче большую работу выполняют мышцы спины, груди, ног и рук. Для укрепления этих мышц используются:

- 1) метание набивного мяча из-за головы с активным участием ног (упражнение, имитирующее удар над головой);
- 2) броски партнёру набивного мяча из-за головы, от плеча, сбоку, через голову хватом сзади, от колен и т. д.;
- 3) упражнения со штангой – жим, рывки, приседания;

4) упражнения с резиной, эспандером на растягивание мышц спины и груди;

5) упражнения на гимнастических снарядах для преодоления собственного веса (отжимание, подтягивание);

6) пружинистые выпады вперёд в стороны. Проявление силы у теннисиста связано с быстрыми движениями. Поэтому упражнения с различными отягощениями, с преодолением собственного веса следует делать главным образом в среднем или быстром темпе и только в начале освоения – в медленном.

Для развития выносливости служат различные виды прыжков и бега. Например: бег (2-3 км) с чередованием ускорений; бег со сменой направлений; бег с чередующимися прыжками в стороны, назад, вверх; бег со сменой темпа; упражнения со скакалкой. После достаточно интенсивной тренировки очень эффективны ускорения 10-30 м. Кроссы по сильно пересеченной местности, причем с ускорением преодолевать подъемы, на спусках замедлять темп, чередуя его с прыжками (стараться в прыжке достать ветку дерева).

Теннисисту необходимо развивать также соревновательную выносливость, так как способность длительно выдерживать не только большую физическую нагрузку, но и напряженную длительную борьбу требует огромного нервно-психического напряжения. Для этого проводятся игры со счётом в 3-5 партий.

Упражнения для развития гибкости:

1) наклоны вперед, касаясь ладонями пола;

2) наклоны в стороны, назад с доставанием руками пяток ног. Все виды наклонов можно выполнять с отягощением и при активной помощи партнера;

3) «мост»;

4) вращение туловища, руки вверху в замке;

5) выпады (при этом корпус подан вперёд, как при дотягивании до мяча);

6) махи ногами (вперед-назад, вправо-влево);

- 7) «шпагат»;
- 8) выкруты с папкой;
- 9) упражнения с ядром и гантелями, имитирующие удары теннисиста (справа, слева, подачу и над головой).

В процессе занятий в группах успехи занимающихся обычно бывают неравномерными, в связи с чем тренер составляет перспективный план на каждого ученика в группе, в котором предусмотрено тестирование занимающихся, чтобы своевременно выявлять недостатки в подготовке, своевременно вносить коррективы и корректировать предыдущий план.

На основе многолетнего перспективного плана на каждого ученика тренер один раз в году вместе с учеником составляет годичный индивидуальный план по всем разделам тренировки, составляет спортивную характеристику и ставит задачи и средства выполнения.

Систематическое тестирование разделяется на предварительное, текущее и итоговое.

Предварительное тестирование проводится с целью ознакомления с занимающимися перед началом занятий в секции и включает определение состояния здоровья занимающихся по данным медицинского обследования, выявление уровня физического развития и спортивной подготовленности.

Текущее тестирование проводится с целью контроля за ходом учебно-воспитательной работы, для выявления и устранения недостатков. Оно предполагает выявление данных, характеризующих изменение состояния здоровья занимающихся, их физического развития, показателей тренированности и спортивного роста; определение качества усвоения программного материала, результатов участия в соревнованиях и результатов сдачи нормативов, регистрацию посещаемости, содержание и количество занятий.

Итоговое тестирование проводится с целью подведения итогов учебно-воспитательной работы за учебный период или учебный год. Исходными данными для итогового учёта являются данные текущего тестирования.

Итогом же нашего формирующего эксперимента явились контрольные испытания воспитанников секции 2012-2013 годов рождения, занимающихся в данной секции (5 мальчиков).

Контрольно-педагогическое тестирование тренер проводит постоянно, это помогает планировать нагрузки учебно-тренировочных занятий и определить стратегию тренировочного процесса.

В нашем исследовании мы представляем показатели тестирования теннисистов, занимающихся на этапе спортивной специализации, проведенного в начале подготовительного периода подготовки – (экспериментальная группа) в сентябре 2024 года (I этап), в начале основного – в ноябре 2025 (II этап) и по его окончании – в мае 2025 года (III этап).

Для контрольного тестирования использовались следующие упражнения:

- на определение уровня общей физической подготовки
 1. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см;
 2. прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см;
- на определение уровня специальной физической подготовки
 1. прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх, см;
 2. бег на 10 м с высокого старта, сек;
 3. бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи, м;
 4. челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6x8 м, сек;
 5. перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с), количество раз;

б. подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки, количество раз.

С целью выявления влияния занятий теннисом на функциональное состояние юных спортсменов мы проводили исследования ЖЕЛ и ЧСС в покое и после тренировочной нагрузки.

Измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) – спирометрия – проводилась с помощью сухого спирометра со шкалой делений от 0 до 6 л. ЖЕЛ является одним из важнейших показателей состояния спортивной работоспособности и функционального состояния системы внешнего дыхания. Влияние физических нагрузок различной интенсивности на организм человека отражается в первую очередь на кардио-респираторной системе, поскольку данная система обеспечивает адаптацию организма к различным воздействиям и отражает динамику восстановительных процессов.

Следующий тест на измерение ЧСС в покое и после проведенной тренировки свидетельствует об уровне аэробных возможностей организма занимающихся.

В то же самое время для объективности результатов мы провели контрольное тестирование на определение уровня развития общей физической подготовки учащихся 6-х классов данной школы и сравнили их (контрольная группа).

Заключение

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

Цель работы – выявление влияния представленной в работе методики на функциональное состояние и развитие основных физических качеств у теннисистов среднего школьного возраста.

В качестве объекта исследования мы рассматривали процесс развития основных физических качеств у детей и совершенствование функционального состояния 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.

Решая задачи исследования, мы проанализировали учебно-методическую литературу по вопросам физической подготовки в теннисном спорте (39 источников), изучили возрастные особенности развития физических качеств, основные методы их воспитания, представили эффективную методику тренировки теннисистов на этапе спортивной специализации, определили уровень функциональной и физической подготовленности юных теннисистов 12-13 лет, апробировав на практике предложенную методику подготовки юных теннисистов.

Сравнительный анализ результатов формирующего эксперимента позволил нам констатировать, что занятия физической культурой положительно влияют на уровень развития физических качеств учащихся среднего школьного возраста. Однако, что вполне ожидаемо, результаты ребят,

занимающихся теннисом, свидетельствуют о более значительных темпах прироста результатов. Изменились значительно их результаты по специальной физической подготовке и их функционального состояния, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу исследования, что процесс совершенствования физических качеств у учащихся среднего школьного возраста будет проходить эффективнее, если наравне с общеразвивающими средствами тренировки будут использоваться специально-подготовительные, направленные на улучшение функциональной подготовленности, освоение и закрепление техники избранного вида спорта уже на этапе начальной специализации.

Таким образом, можно констатировать, что применяемые в учебно-тренировочном процессе средства и методы тренировки 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.