

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Кафедра теории и методики спортивных игр

Заведующий кафедрой

_____ к.п.н. доцент Родин А.В.
« ____ » _____ 20__ г.

СПЕЦИФИКА МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ СО ШКОЛЬНИКМИ 7-8
ЛЕТ В ПЛАТНЫХ ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Магистерская диссертация

по направлению 49.04.03 «Спорт»

(профиль – «Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде спорта»)

Магистрант

Воронцова О.С.

Научный руководитель
к.п.н., профессор

Лихачев О.Е.

Оценка за работу

Председатель ГЭК
Директор СДЮСШОР №3
Г. Смоленска

Довженко В.И.

Смоленск 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ	
1.1. Возрастные особенности развития детей 7 - 8 лет.....	9
1.2. Оздоровительный и воспитательный потенциал занятий теннисом	15
1.3. Специфика оздоровительной методики начальных занятий теннисом с детьми 7-8 лет.....	20
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1 Методы исследования.....	29
2.2 Организация исследования.....	37
ГЛАВА III ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ	
3.1 Экспериментальная методика оздоровительных занятий с младшими школьниками.	39
3.1.1. Цели, задачи и организация проведения занятий по теннису со школьниками 7-8 лет.....	39
3.1.2. Особенности и содержание процесса физической и технико-тактической подготовки школьников 7-8 лет в экспериментальной группе.....	42
3.1.3. Специфика использования соревновательного метода подготовки со школьниками 7-8 лет.....	43
3.1.4 Методическое обеспечение оздоровительных занятий теннисом с младшими школьниками в фитнес-группах.....	45
3.1.5 Привлечение родителей к участию в тренировочном процессе..	51

3.2. Оценка эффективности экспериментальной методики занятий теннисом школьников 7-8 лет в условиях фитнес-групп.....	54
---	----

ВЫВОДЫ.....	65
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	68
ЛИТЕРАТУРА.....	72
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	79

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Теннис — один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Тот, кто регулярно им занимается, сохраняет трудоспособность и жизнерадостность до самого преклонного возраста, так как им можно заниматься практически всю жизнь. Общеизвестен широкий диапазон воздействия средств тенниса на психические процессы и функциональное состояние организма людей самого различного возраста. [7,45,47,54, 68].

Занятия теннисом могут стать прекрасным средством повышения высокого уровня мотивации к занятиям физической культурой, так как эти занятия в силу сочетания азарта и движения, а также доступности для людей вне зависимости от возраста являются привлекательным и перспективным видом двигательной активности.

Дети, которые занимаются теннисом, всегда активны и менее болезненны. Этот вид спорта считается одним из самых полезных для детей. Особенно хорошее влияние он оказывает на тех, у кого есть проблемы со зрением, так как в процессе игры необходимо постоянно сосредотачивать внимание на мяче, поэтому ребёнок будет вынужден не только задействовать мышцы тела, но и мышцы глаз[5, 20, 21,31].

Ещё одно важное преимущество детского большого тенниса это то, что он является индивидуальным видом спорта. Дети, играющие в теннис, раньше сверстников становятся самостоятельными, учатся принимать важные решения и контролировать игру. Они также имеют хорошую реакцию и способны повлиять на процесс игры [33, 44,51,57].

Современный фитнес-теннис — это не что иное, как интеграция занятий теннисом и здорового образа жизни. Поэтому фитнес – это не просто физические упражнения, подвижные игры и активный отдых - это особая культура, подразумевающая под собой физическую активность, которая позволяет человеку быть подготовленным и активным на протяжении всей жизни [27,42, 58,].

Наиболее распространенной формой организации занятий фитнес спортом являются фитнес клубы. Предлагаемые в этих клубах услуги направлены на укрепление здоровья и улучшение физической формы занимающихся[27].

Особенность занятий в фитнес-клубах состоит в том, что они относятся к сфере услуг для населения, в связи с чем их успех определяется стойким интересом занимающихся к подобным занятиям, через который только и можно добиться хороших результатов. Особый приоритет и перспективу фитнес-программам нового типа на основе конкретного, определенного вида спорта можно обеспечить только при наличии широкого спектра - мотивационных ориентиров с учетом индивидуальных потребностей и интересов потенциальных пользователей фитнес-программ [36, 58].

Главным критерием эффективности методики оздоровительных занятий теннисом с младшими школьниками должно являться наличие условий для получения ими удовольствия от занятий теннисом, которые способствовали бы воспитанию стойкого интереса к подобным занятиям и в более старшем возрасте [28, 32, 37, 40, 74].

На современном этапе развития занятия теннисом приобрели очень высокую популярность и востребованность. В связи с этим возникла потребность в поиске и разработке эффективной методики оздоровительных занятий фитнес теннисом и методики формирования у детей устойчивого интереса, стойких мотивов к регулярным занятиям, а также к стабильной посещаемости. Все вышесказанное обуславливает актуальность исследования.

Цель исследования: разработать и обосновать экспериментальную методику комплексного использования средств общей физической подготовки, специальных игровых упражнений, организации соревнований и участия родителей в процессе подготовки юных теннисистов на основе их возрастных особенностей.

Гипотеза. Предполагалось, что данная методика (в которую войдет комплексное использование средств общей физической подготовки, специальных игровых упражнений, организации соревнований и участия родителей в процессе подготовки юных теннисистов с учетом их возрастных особенностей) позволит повысить, сформировать мотивы и усилить интерес к подобным занятиям. Таким

образом, увеличится эффективность процесса подготовки и в результате можно будет достичь более высокого уровня физического развития и подготовленности детей 7-8 лет.

Задачи исследования

1. Изучить особенности и специфику сложившейся методики занятий теннисом детей 7-8 лет на начальном этапе подготовки.
2. Разработать методику комплексного использования средств общей физической подготовки, специальных игровых упражнений, организации соревнований и участия родителей в процессе подготовки юных теннисистов на основе их возрастных особенностей.
3. Обосновать эффективность экспериментальной методики комплексного использования различных средств тренировки и проведения соревнований с активным участием родителей в процессе подготовки юных теннисистов 7-8 лет.

Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников и нормативных материалов.
2. Антропометрия.
3. Функциональная диагностика.
4. Спортивно-педагогическое тестирование.
5. Педагогические наблюдения.
6. Формирующий педагогический эксперимент.
7. Методы математической статистики.

Научная новизна:

- широкое внедрение и использование различных специальных игровых средств в тренировочном процессе, что способствовало повышению интереса школьников 7-8 лет к занятиям теннисом и как следствие более значимому росту уровня физического развития и подготовленности;
- экспериментальная методика организации и проведения соревнований для детей 7-8 лет в процессе занятий теннисом, что позволило снизить монотонность и повысить эмоциональность тренировок с учетом их возрастного развития;

- активное привлечение и участие родителей детей занимающихся в фитнес группе к процессу подготовки, что способствовало более качественному выполнению ими тренировочных заданий и упражнений на тренировках.

Объект исследования – процесс подготовки юных теннисистов 7-8 лет в фитнес - группе на начальном этапе подготовки.

Предмет исследования – комплексная методика физической и технической подготовки при активном участии родителей школьников 1-2 классов в фитнес группе.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная методика комплексного использования средств общей физической подготовки, специальных игровых упражнений, организации соревнований и участия родителей в процессе подготовки юных теннисистов на основе учета их возрастных особенностей является дифференцированной методикой (в зависимости от общей и специальной подготовки юных теннисистов на основе их двигательного опыта) и позволяет добиться более высоких результатов по физической и технико-тактической подготовленности юных теннисистов.

Результаты диссертационного исследования могут быть использованы в виде методических рекомендаций, как в группах занимающихся теннисом в фитнес клубах, так и в детско-юношеских спортивных школах на этапе начальной подготовке.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении теории методики физического воспитания положениями разработанной экспериментальной методики занятия теннисом в фитнес группах, что позволит разнообразить существующие подходы к организации занятий в фитнес клубах.

Теоретико - методической основой исследования явились: теория и методика физической культуры и спорта (Ю.В. Верхошанский, В.М. Зациорский, Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, В.Н. Платонов, И.П. Ратов, В.С. Фарфель), теория и методика физического воспитания школьников (Б.А. Ашмарин, В.К. Бальсевич, А.А. Гужаловский, Ю.Д. Железняк, А.П. Матвеев, И.Д. Новиков, В.П. Филин); теория и методика занятий теннисом школьников различных возрастов (С.Н. Белиц-Гейман, А.В. Голенко, Ш. А. Тарпищев, Т.С. Иванова, Л.Д. Преображенская, А.П. Скородумова).

Основные положения, выносимые на защиту:

- широкое использование различных специальных игровых средств в тренировочном процессе, что способствовало повышению интереса школьников 7-8 лет к занятиям теннисом и как следствие более значимому росту уровня физического развития и подготовленности;
- экспериментальная методика организация и проведения соревнований для детей 7-8 лет в процессе занятий теннисом, что позволило снизить монотонность и повысить эмоциональность занятий теннисом с учетом их возрастного развития;
- активное привлечение и участия родителей детей занимающихся в фитнес группе к процессу подготовки, что способствовало более качественному выполнению ими тренировочных заданий и упражнений на тренировках.

Объем и структура диссертации. Диссертационная работа изложена на 82 страницах, состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций; библиографического списка, включающего 77 источников, из них 3- на иностранном языке. Текст иллюстрирован 7 таблицами.