

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

Факультет индивидуальных образовательных технологий

Кафедра теории и методики спортивных игр

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Родин А.В.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ,  
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Барабанов К.С.

Научный руководитель

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Родин А.В.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

(прописью)

Председатель ГЭК

Директор МБУ ДО СДЮСШОР №1

г. Смоленска, Заслуженный работник

физической культуры РФ

Иванов В.Г.

Смоленск - 2017

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1 Особенности физической подготовки в настольном теннисе.....	6
1.2 Характеристика специальной подготовки в настольном теннисе.....	9
1.3 Специфика построения учебно-тренировочных занятий в настольном теннисе.....	15
Заключение.....	19
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	20
2.1 Методы исследования.....	20
2.2 Организация исследования.....	25
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ.....	27
3.1 Организация специальной физической подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе.....	27
3.2 Оценка динамики специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе.....	34
Заключение.....	41
Выводы.....	43
Практические рекомендации.....	45
Литература.....	46

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В решении задач всесторонней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов немаловажную роль играет настольный теннис — вид спорта, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия и достижения высоких спортивных результатов в процессе соревновательной деятельности (Ю. П. Байгулов, 1999; Р. Худец, 2005).

Настольный теннис — одна из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр. В Международную федерацию настольного тенниса (ITTF) входят свыше 130 национальных федераций. Европейский союз настольного тенниса (ETTU) объединяет спортсменов из 33 национальных федераций Европы (Г.В. Барчукова, 2004).

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство настольного тенниса — это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества (С.А. Дорошенко, А.Б. Муллер, 2000).

Анализ специальной научно-методической литературы свидетельствует, что вопросам подготовки спортсменов в настольном теннисе посвящено значительное количество научно-методических работ (О.Н. Шестеркин, 2000;

О.В. Матыцын, 2002), однако, в основном, они все рассматривают проблемы подготовки спортивного резерва, а особенностям организации учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в них отводится весьма незначительное внимание.

Специальная физическая подготовка для высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе является одним из наиболее ключевых и важных разделов многолетнего тренировочного процесса, в результате которого спортсмен совершенствует свои двигательные возможности, что в последствие обеспечивает ему достижение высоких соревновательных результатов (А.Н. Амелин, В.А. Пашин, 1999).

В специальной научно-методической литературе (Л.К. Серова, 2001) имеются лишь отдельные наработки, посвященные специальной физической подготовке высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе. Данное обстоятельство определило актуальность исследования.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе.

Предмет исследования – содержание специальной физической подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать содержание тренировочных занятий по специальной физической подготовке высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что разработка и внедрение в учебно-тренировочный процесс высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе содержания тренировочных занятий по специальной физической подготовке позволит существенно повысить показатели развития двигательных возможностей и тем самым

обеспечит достижение высоких результатов в процессе соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности специальной физической подготовки высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе.
2. Разработать содержание тренировочных занятий по специальной физической подготовке высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе.
3. Экспериментально обосновать эффективность специальной физической подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе.

Практическая значимость заключается в том, что разработанное содержание тренировочных занятий по специальной физической подготовке высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе вносит существенные изменения в систему построения учебно-тренировочного процесса, а также позволяют существенно повысить уровень развития двигательных возможностей спортсменов.

Результаты исследования рекомендуется использовать при разработке содержания тренировочных занятий по специальной физической подготовке высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе.