

# КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНОВ 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ



Студент гр. УФВ-031 (з)  
В.П. Евдокимов  
Научный руководитель:  
к. пед. наук,  
Н.С. Бутыч

# ***Актуальность***

Для целесообразной и эффективной организации тренировочных занятий по настольному теннису необходимо иметь истинную информацию об уровне физического состояния спортсменов на каждом этапе тренировочного процесса.

В связи с этим можно полагать, что исследование и научное обоснование своевременного контроля и оценки подготовленности спортсменов является *актуальным*.

***Объект исследования*** – тренировочный процесс спортсменов 10-11 лет, занимающихся настольным теннисом.

***Предмет исследования*** – особенности педагогического контроля за физическим состоянием спортсменов 10-11 лет, занимающихся настольным теннисом.

***Цель исследования*** - выявить динамику показателей физического состояния спортсменов 10-11 лет, занимающихся настольным теннисом в течение учебного года

***Гипотеза исследования*** состояла в предположении о том, что правильно организованный педагогический контроль за физической подготовленностью и физическим развитием спортсменов-теннисистов поможет повысить уровень физического состояния спортсменов и даст возможность более рационально распределить уровень нагрузки на каждого конкретного занимающегося

## ***Задачи исследования:***

1. Изучить, обобщить и проанализировать материалы литературных источников и педагогической документации по теме исследования.
2. Исследовать показатели физической подготовленности и физического развития спортсменов-теннисистов.
3. Разработать и экспериментально апробировать дневник самоконтроля за физическим состоянием спортсменов-теннисистов 10-11 лет и на основании его данных подобрать комплексы физических упражнений по совершенствованию физического состояния юных теннисистов.
4. Изучить влияние применения дневника самоконтроля за физическим состоянием спортсменов на динамику развития физических качеств и показателей физического развития теннисистов.
5. Разработать практические рекомендации по совершенствованию контроля за физическим состоянием спортсменов-теннисистов.

## **Методы исследования:**

- Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
- Педагогическое тестирование.
- Врачебно-педагогическое тестирование.
- Педагогический эксперимент.
- Математико-статистический метод.

# **Организация исследования**

Исследование проводилось в течение 1-го года (2014-2015 учебный год) в начале и конце года на базе СК «Центральный» с привлечением 20 спортсменов-теннисистов 10-11 лет (10 девочек и 10 мальчиков)

## Результаты изучения физической подготовленности девочек 10-11 лет, занимающихся настольным теннисом

Тесты	Показатели		Прирост, %	P
	Октябрь 2014 г.	Май 2015 г.		
Бег 20 м. (сек)	4,7±0,1	4,6±0,1	2,1	>0,05
<i>Уровень</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>		
Прыжок в длину с места (см)	153,4±3,0	160,7±2,7	4,8	>0,05
<i>Уровень</i>	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>		
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с, кол-во раз	35,6±0,8	37,1±0,9	4,2	>0,05
<i>Уровень</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>		
Передвижение приставным шагом в 4-метровой зоне, 2 серии по 12 раз, с	38,6±0,1	38,4±0,1	0,5	>0,05
<i>Уровень</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>		
Сгибание и разгибание рук от пола в упоре лежа, кол-во раз	9,2±1,1	10,4±0,9	13,0	>0,05
<i>Уровень</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>		
Кросс 300 м, мин.	1.05.6±0,5	1.04.3±0,4	2,0	>0,05
<i>Уровень</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>		
Тройной прыжок с места, см	421,2±4,1	431,3±3,7	2,4	>0,05
<i>Уровень</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>		

# Результаты изучения физической подготовленности мальчиков 10-11 лет, занимающихся настольным теннисом

Тесты	Показатели		Прирост, %	P
	Октябрь 2014 г.	Май 2015 г.		
Бег 20 м. (сек)	4,2±0,1	4,1±0,1	2,4	>0,05
<i>Уровень</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>		
Прыжок в длину с места (см)	174,2±1,5	181,0±1,4	3,9	<0,05
<i>Уровень</i>	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>		
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с, кол-во раз	36,0±0,9	37,8±1,2	5,0	>0,05
<i>Уровень</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>		
Передвижение приставным шагом в 4-метровой зоне, 2 серии по 12 раз, с	34,8±0,1	34,5±0,1	0,8	>0,05
<i>Уровень</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>		
Сгибание и разгибание рук от пола в упоре лежа, кол-во раз	14,4±0,9	15,8±0,8	9,7	>0,05
<i>Уровень</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>		
Кросс 300 м, мин.	1.04.0±0,6	1.02.8±0,6	1,9	>0,05
<i>Уровень</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>		
Тройной прыжок с места, см	534,5±4,8	541,5±4,1	1,3	>0,05
<i>Уровень</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>		

# Уровни физического развития спортсменов 10-11 лет, занимающихся настольным теннисом



Показатели	Девочки		Прирост, в %	P	Мальчики		Прирост, в %	P
	Октябрь 2014 г.	Май 2015 г.			Октябрь 2014 г.	Май 2015 г.		
<b>Индекс Кетле</b> <u>Масса тела, (кг)</u> Рост, (м <sup>2</sup> )	18,1±0,4	17,9±0,4	1,1	>0,05	19,4±0,2	19,1±0,1	1,5	>0,05
<b>Уровень</b>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Ниже среднего</i>			<i>Средний</i>	<i>Средний</i>		
<b>Жизненный индекс</b> <u>ЖЕЛ, (мл)</u> Масса тела, (кг)	57,0±2,1	59,7±2,2	4,7	>0,05	62,4±1,4	64,6±1,8	3,5	>0,05
<b>Уровень</b>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>			<i>Выше среднего</i>	<i>Выше среднего</i>		
<b>Силовой индекс</b> <u>Динамометрия кисти, (кг)х100</u> Масса тела (кг)	52,0±2,4	52,8±2,2	1,5	>0,05	61,9±1,6	64,5±1,3	4,2	>0,05
<b>Уровень</b>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>			<i>Ниже среднего</i>	<i>Ниже среднего</i>		



## Дневник самоконтроля

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Дата и год рождения \_\_\_\_\_

Дневник начат \_\_\_\_\_

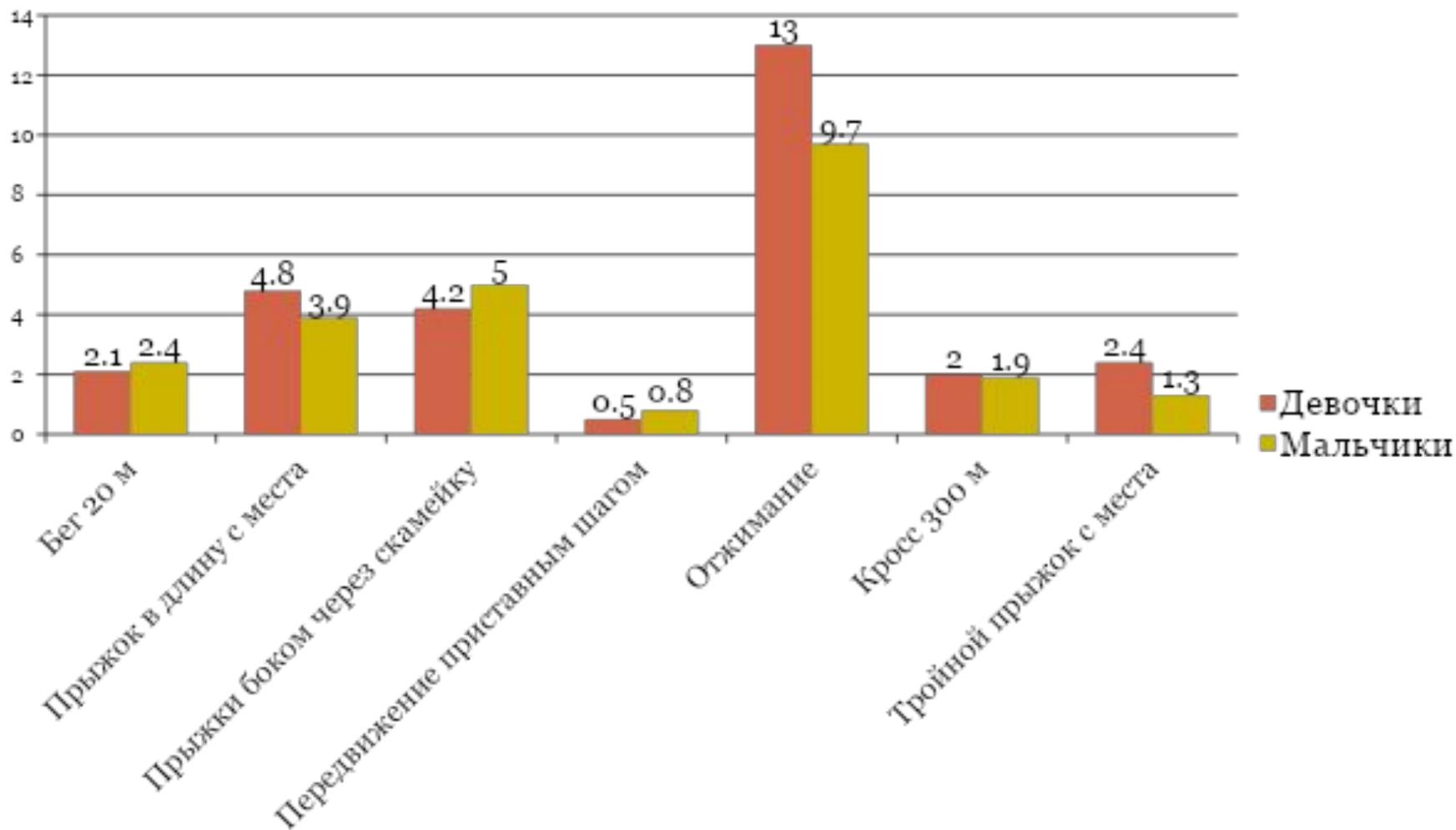


(дата и год)

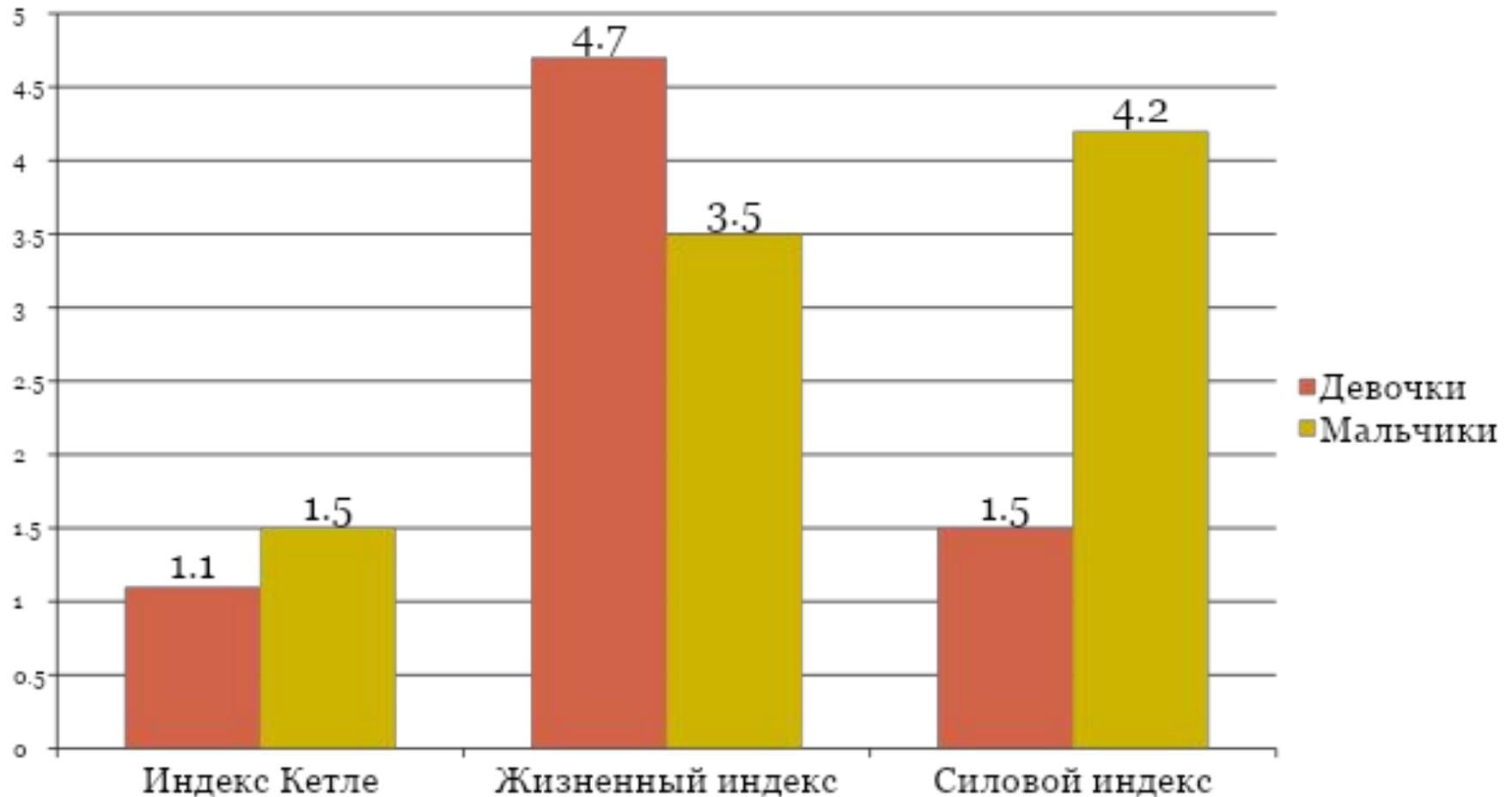
Показатели	Дата									
<b>1. Физическое развитие</b>										
<i>Индекс Кетле</i> Масса тела, (кг) Рост, (см)										
<i>Жизненный индекс</i> Ж.Е.Л. (кг) Масса тела, (кг)										
<i>Силовой индекс</i> Динамометрия кисти, (кг) x 100 % Масса тела (кг)										
<b>2. Физическая подготовленность</b>										
Бег 20 м (с)										
Прыжок в длину с места (см)										
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с, кол-во раз										
Передвижение приставным шагом в 4-метровой зоне, 2 серии по 12 раз, с										
Сгибание и разгибание рук от пола в упоре лежа, кол-во раз										
Кросс 300 м, мин										
Тройной прыжок с места, см										
<b>3. Самочувствие</b>										
Сон										
Аппетит										
Настроение										
Желание заниматься										
Работоспособность										
Боли в мышцах										

Примечание: О - отлично, Х - хорошо, У - удовлетворительно, П - плохо.

# Прирост физических качеств спортсменов 10-11 лет, занимающихся настольным теннисом



# Прирост показателей физического развития спортсменов 10-11 лет, занимающихся настольным теннисом



## Выводы

1. Результаты опытно-экспериментальных исследований показали, что на начало 2014-2015 учебного года показатели физической подготовленности у мальчиков и девочек 10-11 лет, занимающихся настольным теннисом, соответствовали низкому уровню, а показатели физического развития - среднему.
2. На основании данных результатов, мы предложили спортсменам вести разработанный нами дневник самоконтроля за физической подготовленностью и физическим развитием, а также применять в тренировочном процессе комплексы физических упражнений по совершенствованию физического состояния юных теннисистов.
3. Внедрение дневника самоконтроля и использование комплексов физических упражнений в тренировочном процессе юных теннисистов позволило в конце 2014-2015 учебного года выявить у всех исследуемых незначительное индивидуальное повышение уровня развития физических качеств (в большей степени - силовой выносливости и скоростно-силовых качеств) и физического развития, что говорит об эффективности проделанной работы и необходимости ее продолжения.
4. С целью коррекции физического состояния теннисистов 10-11 лет мы разработали практические рекомендации по совершенствованию контроля за физическим состоянием спортсменов.