

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.
АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра

Золотухин Михаил Сергеевич
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
Особенности развития физических качеств детей 8-9 лет, занимающихся
настольным теннисом
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой

_____ (дата, подпись)

Руководитель, Ильин А.С.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Золотухин М.С.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск
2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ	7
1.1. Особенности анатомо-физиологического и психологического развития обучающихся 8-9 лет.....	7
1.2. Особенности учебно-тренировочного процесса обучающихся 8-9 лет, занимающихся настольным теннисом	12
1.3. Потенциал средств настольного тенниса в развитии физических качеств детей 8-9 лет	18
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	30
2.1. Организация исследования.....	30
2.2. Методы исследования.....	31
2.3 Методика развития физических качеств детей 8-9 лет, занимающихся настольным теннисом.....	32
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	36
3.1. Сравнение результатов исследования на констатирующем и контрольном этапах.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	49
ПРИЛОЖЕНИЕ	53

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время актуальность физического развития и подготовленности подрастающего поколения уделяется большое внимание ввиду существенного повышения требований экономической и социальной обстановок, данный феномен нашел свое подтверждение в таких нормативно-правовых актах, как ФЗ «Об образовании в РФ», ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", но однозначно, даже при введении третьего урока физической культуры потребность детей в физической активности остается невосполненной, ввиду данного феномена были введены Приказ Минспорта России от «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», а также приказ Минспорта России «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»[7, 8].

Тем не менее, важен учет предрасположенности того или иного возрастного периода к развитию и совершенствованию физических качеств, данным аспектом вопроса занимались как отечественные, так и зарубежные исследователи, к числу которых относятся В. П. Савченков, Ричард Уокер, И. А. Гуровец, В. И. Лях, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов и другие. Авторы единогласны в мнении о сензитивности возрастного периода младших школьников для развития и совершенствования физических качеств и формирования задатков для последующего совершенствования физических показателей, в частности, по мнению Лях В.И., Филина В.П., Волкова В.И., период с 7, а чаще всего, с 8 и до 9 лет, в соответствии с индивидуальными особенностями индивидуума, является сенситивным для развития и совершенствования таких физических качеств, как быстрота движений и реагирования, максимальная частота движений, общая

выносливость, а также умение быстро перестраивать двигательные движения в соответствии с изменяющейся обстановкой и умение чувствовать ритм [22,23, 41].

Таким образом, данный возраст является максимально предрасположенным для создания задатков для развития будущих спортсменов тех видов спорта, которые требуют быстроты и координации, соответственно, методы и средства развития данных физических качеств должны быть соответствующей направленности, но обладать несколько непринужденной формой, например, игровой, что соответствовало бы возрастным особенностям детей 8-9 лет, одной из ключевых особенностей, по мнению П. Ф. Лесгафта, Короткова И. М. и других ученых является предрасположенность к игре [12, 16].

Тем не менее, не всегда существуют условия для массовых игр, а настольный теннис требует только наличия двух игроков и известного оборудования, также, данный вид спорта является эффективным средством развития быстроты двигательной реакции, скорости и точности отдельных действий, координационных и скоростно-силовых способностей, гибкости и общей выносливости, которые в рассматриваемом возрасте отличаются высокими темпами естественного развития., данный факт нашел свое отражение в приказе Минспорта РФ от 19.01.2018г.№31 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис" [45, 47].

Кроме того, этот вид спорта позволяет использовать метод сопряженного воздействия, когда значительный объём упражнений одновременно развивает физические качества и формирует двигательные умения и навыки [36].

Поставленные задачи и обусловили выбор темы исследовательской работы: «Особенности развития физических качеств детей 8-9 лет, занимающихся настольным теннисом».

Цель исследования: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путём проверить эффективность занятий настольным теннисом при работе над развитием физических качеств детей 8-9 лет.

Объект исследования: система физического воспитания детей 8-9 лет занимающихся настольным теннисом

Предмет исследования: особенности развития физических качеств детей 8-9 лет, занимающихся настольным теннисом

Гипотеза исследования: занятия настольным теннисом будут эффективны при работе над развитием физических качеств детей 8-9 лет, если педагог:

- обучает детей технике игры в настольный теннис;
- создаёт педагогические условия для развития физических качеств с учетом возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей детей 8-9 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать педагогическую литературу по проблеме развития физических качеств.
2. Теоретически обосновать своеобразие развития физических качеств у детей 8-9 лет.
3. Выявить исходный уровень развития физических качеств у детей 8-9 лет.
4. Опытным-экспериментальным путём проверить эффективность занятий настольным теннисом в развитии физических качеств у детей 8-9 лет.

Методы исследования:

Теоретические: изучение и анализ педагогической литературы по проблеме исследования.

Эмпирические: диагностика уровня развития физических качеств («Бег 30 м (с)», «Прыжки в длину с места (см)», «Челночный бег 3*10 (с)»); педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный этапы).

Интерпретационные: количественный и качественный анализ полученных данных.

Практическая значимость исследования: полученные результаты опытно-экспериментальной работы могут быть использованы педагогами и инструкторами по физической культуре при организации занятий настольным теннисом с детьми 8-9 лет.

Экспериментальная база исследования: секция настольного тенниса.

Структура работы представлена введением, тремя главами, заключением, библиографическим списком, приложением.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

1.1. Характеристика физических качеств и методов их развития

Однозначно, физическое развитие подрастающего поколения является одной из приоритетных задач как образования, так и общества в целом, базой для развития и совершенствования физических данных является активность и формирование двигательных навыков, которыми в дальнейшем ребенок будет владеть на протяжении всей жизни, по мнению исследователей, в частности Е. Н. Вавиловой, потребность ребенка в двигательной активности обусловлена физиологически, соответственно, её удовлетворение приводит к положительным сдвигам в развитии и совершенствовании не только на физическом и физиологическом уровнях, но и на психологическом уровне, способствуя более качественному обучению и жизнедеятельности маленького человека в целом .

Исследователями не определен единый термин для характеристики двигательных возможностей человека. Ряд крупных учёных предлагают свои варианты названия.

Так, по мнению В. Н. Платонова двигательные возможности характеризуются термином «физические качества», Л. П. Матвеев употребляет термин «двигательные способности», В. П. Ашмарин – «двигательные качества».

В данной работе мы будем опираться на определение, предложенное В. С. Кузнецовым и Ж. К. Холодовым, в соответствии с которым, «физические качества – это совокупности биологических и психических качеств человека, обусловленные социально и представляющие из себя готовность на физическом уровне к осуществлению целесообразной двигательной активности и могут проявляться только в физической деятельности [43, 44]»

К основным физическим качествам исследователи относят: быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость. Как отмечают исследователи, для формирования любого из качеств существуют определенные периоды, максимально благоприятные для организации целенаправленной работы над развитием данных качеств.

Так, для развития быстроты по данным С.М. Погудина в период формирования основных двигательных действий сензитивным периодом является возраст до 7-9 лет [13].

Данное физическое качество проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих быстроту двигательных реакций, скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением; частоту (темп) движений [20].

Различают простые и сложные двигательные реакции. Время простых реакций значительно короче времени сложных. Простая реакция – это ответ заранее определенным движением на ожидаемый сигнал. Сложные реакции разделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект [20].

Для развития быстроты простой реакции используют повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу [20].

Быстроту воспитывают посредством решения многообразных двигательных задач, успех решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия [20].

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения (подразделяются на методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения и методы вариативного упражнения с варьированием скорости)

- 2) соревновательный метод;

3) игровой метод.

Средства же для развития быстроты мы рассмотрим отдельно в параграфе 1.3, в контексте настольного тенниса.

Рассмотрим силу, как физическое качество, мы видим её проявление через совокупность силовых движений, которые обеспечивают меру физического воздействия человека на внешние объекты [15].

Величина проявления силы действия зависит как от внешних, так и от внутренних факторов. К внешним факторам относятся, к примеру, величина сопротивления окружающей среды, к внутренним - факторы, зависящие лично от человека, к таким можно относиться собственно-мышечные факторы, которые проявляются в физиологических особенностях индивидуальности, однозначно, человек, который специализируется на силовой подготовке будет более успешен в физических действиях, требующих приложения силовых усилий, следующий аспект внутренних факторов представляет из себя личностно-психические факторы, ярким примером которых является стрессовая ситуация, в которой человек и без силовой подготовки астенического телосложения способен на физические действия по проявляемой силе более присущие людям, занимающимся силовыми видами спорта, между двумя этими факторами существует третий, представляющий из себя особенности развития ЦНС, что проявляется в частоте и силе импульсов [15].

Различают абсолютную и относительную силы действия. Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека, а относительная - отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела в расчете на 1 кг веса [15].

Для развития силы применяют такие методы организации учебно-тренировочного процесса, как

- М. максимальных усилий
- М. повторных усилий

- М. динамических усилий.
- М. изометрических усилий
- Метод форсированных повторений
- Метод растяжения мышц после подхода, упражнения, тренировки
- Метод суперсерий (суперсетов).

Тем не менее, в связи с обзорным характером данного параграфа, более подробно средства для развития силы мы рассмотрим в параграфе 1.3 в контексте настольного тенниса [15].

Рассмотрим характеристику гибкости, определение которой в научно-методической литературе отражается следующей формулировкой: «гибкость – это морффункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела».

В соответствии с существующими на сегодня классификациями, существуют следующие две формы проявления гибкости:

- активная (характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений);
- пассивную (характеризуется максимальной величиной амплитуды движения, достигаемой воздействию внешних сил).

Различают также общую и специальную гибкость.

Общая гибкость, по мнению исследователей характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой [42, 43].

Специальная гибкость – является характеристикой предельной подвижности в отдельных суставах, определяет эффективность физической деятельности [42].

Величина проявления данного физического качества находится в тесной взаимосвязи с такими характеристиками, как пол, возраст, предрасположенность индивидуума к деятельности, требующей подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнения разнообразных движений с большой амплитудой, так,

благодаря, анатомо-физиологическим особенностям телосложения, у девушек данное качество развито намного лучше (на 20-30%), чем у юношей [43].

В целях развития гибкости применяют **метод повторного упражнения** организации учебно-тренировочного процесса, который в зависимости от характера упражнений подразделяется на метод повторного динамического упражнения и метод повторного статического упражнения.

Рассмотри следующее физическое качество, а именно, выносливость. В соответствии с взглядами Бальсевич В. К., Дубровского В. И. и Ашмарина Б. А., выносливость является многофункциональным свойством человеческого организма и интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целостного организма [2, 5, 14].

На практике различают несколько видов выносливости: общую и специальную. Под общей выносливостью понимают совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности [2].

Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

аэробными возможностями организма (со временем, если учебно-тренировочный процесс обладает регулярностью, повышается степень подготовленности, а вместе с тем и аэробные возможности организма);

степенью экономизации техники движений (зависит от уровня технической подготовленности индивидуума);

уровнем развития волевых качеств (именно данный фактор определяет изначально готовность индивидуума к длительной работе, а в дальнейшем на соревнованиях проявляется при особенно длительных соревнованиях и зачастую благодаря волевым качествам человека достигается победа) [15].

Основным показателем выносливости является максимальное потребление кислорода (МПК) л/мин. С возрастом и повышением квалификации МПК повышается.

К методам развития выносливости исследователями относятся следующие:

- **Равномерный непрерывный метод.** (циклические однократно-равномерные упражнения малой и умеренной мощности – бег 10-15 мин.)
- **Переменный непрерывный метод.** (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения. Быстрый бег – 3 мин., медленный бег – 2 мин и т.д.)
- **Интервальный метод** (разновидность повторного метода) (интервалом отдыха служит обычно ходьба, либо медленный бег) [15].

Рассмотрим следующее физическое качество, а именно, ловкость, которая является сложным физическим качеством, которое, по определению характеризуется хорошей координацией и высокой точностью движений.

Критериями ловкости, в соответствии с взглядами, являются координационная сложность двигательного задания, точность выполнения задания, а также время, необходимое для овладения должным уровнем точности.

Различают общую и специальную ловкость. Между разными видами ловкости нет достаточно выраженной связи. Вместе с тем ловкость имеет самые многообразные связи с другими физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками, содействуя их развитию, они в свою очередь, улучшают ловкость [42].

Среди методов развития ловкости в работе с детьми максимально эффективны соревновательный и игровой метод, так как оба обладают эмоциональной насыщенностью и некоторой непринужденностью, а также непредсказуемостью действий, что является одним из главных условий развития ловкости по мнению Лях В.И. [24].

Таким образом, как показал анализ научно-методической литературы, физические качества представляют собой ту или иную характеристику двигательного акта, и развиваются посредством тех или иных методов и средств, которые, соответственно целесообразны в применении с возрастными особенностями того или иного возрастного периода, в связи с чем рассмотрим особенности анатомо-физиологического и психологического аспектов развития детей 8-9 лет.

1.2. Особенности анатомо-физиологического и психологического развития обучающихся 8-9 лет.

Однозначно, каждый возрастной период обладает своими особенностями, предполагает совершенствование и развитие личности в том или ином аспекте, в частности младший школьный возраст является сенситивным по мнению исследователей областей психологии, педагогики [12, 16].

В частности, по мнению таких исследователей, как, именно в период с 7 до 10 лет, происходят глубокие качественные изменения, касающиеся развития всех систем организма. Данные особенности определяют характер содержания и темпа организации учебно-тренировочных занятий при работе с учениками данного возрастного периода. С одной стороны, как отмечает, в частности, происходит совершенствование и укрепление опорно-двигательного аппарата, с другой стороны, именно факт того, что формирование позвоночника и его изгибов происходит в течение данного периода, это требует осторожности при планировании нагрузок на занятиях физической нагрузки; как отмечают Фомин Н. А и Вавилов Ю.Н, данный период характеризуется укреплением и формированием сердечно-сосудистой системы, но именно длительность данного периода в период с 7 до 10 лет требует внимания к организации взаимодействия с детьми данного возраста таким образом, чтобы не было излишнего перенапряжения, в противном же случае, по мнению исследователей данный факт отражается на ритме дыхания, ряд других особенностей определяет особенности организации ритма и содержания работы с детьми младшего школьного возраста [40].

Рассмотрим особенности развития каждой из систем отдельно, начнем с характерных особенностей опорно-двигательной системы и мышечного корсета.

В данном возрасте костный аппарат детей отличается повышенным содержанием хрящевой ткани, что соответственно сказывается на степени роста в

данном возрасте, который составляет 5-7 см в год, а также, подвижностью суставов и эластичностью связочного аппарата, такую подвижность позвоночника сохраняет только до 8-9 лет.

Известно, что в период младшего школьного возраста общий рост ребёнка увеличивается главным образом за счёт роста ног, в общем, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса [38]. При отсутствии внимания к правильному формированию позвоночника могут быть такие нарушения, как выпрямленный позвоночник, лордотичный или кифатичный позвоночник. Сгибы позвоночника влево или в право обуславливают сколиотическую форму позвоночника. Формы позвоночника создают соответствующие формы осанки тела: нормальную, выпрямленную, лордотичную, кифатичную (сутулая) или сколиотическую. Достаточно интенсивно протекает развитие стопы, под влиянием механических воздействий стопа ребенка может легко деформироваться. Кости запястья также находятся в процессе окостенения.

Рассмотрим особенности мышечного корсета детей 8-9 лет [41].

Мышечная система ребенка 8-9 лет составляет 27% от его веса и продолжает развиваться, Использование средств физической культуры увеличивает темпы прироста физических качеств. Мышцы конечностей (особенно мелкие мышцы кисти) относительно слабее, чем мышцы туловища. Активно развиваются мелкие мышцы кистей, происходит совершенствование крупных мышц предплечья, плеч, рук, ног, спины, шеи.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон, которые на данный момент намного тоньше, чем у взрослых людей. Развитие мышц происходит в связи с достаточным количеством движения и мышечной работы. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность высокой двигательной активности. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7-10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Размер подобной активности девочек на 16:30 процентов ниже, чем у мальчиков. Девочки меньшей мере проявляет двигательную активность самостоятельно [41].

Сердечно-сосудистая система ребёнка отличается не большой выносливостью и работоспособностью. Сердце школьников в возрасте от 8 до 9 лет обладает большой массой по отношению к массе всего тела. Отверстия отходящих от него крупных сосудов широкие. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых.

К 8-9 годам оно равняется примерно 99/64 мм рт. ст., Кровеносные сосуды всего организма также имеют широкий просвет. Это приводит к тому, что циркуляция крови у детей этого возраста происходит легко и свободно, а кругооборот крови более быстро.

Вследствие широкого просвета сосудов кровяное давление у младших школьников ниже, чем у старших. Большая скорость кругооборота крови позволяет обеспечивать повышенные требования организма ребёнка в кислороде и питательных веществах. Однако, ритм сердечной деятельности в этом возрасте ещё нестабилен [41].

Развитие органов дыхания детей младшего школьного возраста ещё отличается от органов дыхания взрослых. Воздухоносные пути более узкие, выстилающая их слизистая нежна и легкоранима. Дыхание менее глубокое, но более частое. Частота дыханий уменьшается до 24-22 в минуту. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 8-9 лет составляет 1400 мл, у девочек - 1200 мл. При физической работе, подвижных играх и спортивных упражнениях лёгочная вентиляция возрастает. Чем больше физическая нагрузка, тем сильнее и лёгочная вентиляция. Во время сна у ребёнка, так же как и у взрослого, частота дыханий уменьшается.

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное. Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию) [21].

Особенности центрально-нервной системы: вес мозга в младшем школьном возрасте почти достигает веса мозга взрослого человека и увеличивается в среднем до 1300 граммов.

К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-синтетическая функция коры, постепенно изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы[21].

К 10-12 годам между корой и подкоркой головного мозга окончательно устанавливаются отношения, характерные для взрослых людей. Развитие мозга сказывается на динамике всех психических процессов младшего школьника[12, 16].

Быстро развивается психика ребёнка. Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы. Повышается точность работы органов чувств [12, 16].

Рассмотрим предрасположенность к развитию физических качеств детей 8-9 лет. Как отмечает Филин В.П., данный период сензитивен для совершенствования быстроты реагирования и двигательных реакций как у мальчиков, так и у девочек.

По мнению Волкова В.И. данный период является располагающим к совершенствованию максимальной частоты движений.

Также в данный период, по мнению Лях В.И. успешной будет целенаправленная работа над формированием общей выносливости, а также, способностью к ориентированию в пространстве и чувству ритма физических действий, абсолютно все исследователи единогласны в мнении о сензитивности данного возраста для развития гибкости [22].

Рассмотрим особенности данного возраста с позиции психологии. Как отмечает Л.С.Выготский ведущей деятельностью младшего школьного возраста является учебная, Ж.Ж.Пиаже в когнитивной теории называет период с 7 до 11 лет периодом конкретного мышления, соответственно данный возраст обладает особенностями становления мыслительных операций, как отражают исследования С.А. Рубинштейна, В.В. Давыдова и других ученых, возраст с 7 до 10 лет является периодом формирования основных мыслительных действий и приемов: сравнения, определения среди признаков существенных и несущественных, а также операций обобщения, определения понятия, выделения следствия и причин.

Именно от того, насколько эффективно в данном возрасте сформируются данные мыслительные операции и словесно-логическое мышление зависит успешность будущего обучения и становления личности, что отмечают в своих работах В. Т. Козловой, В. С. Мухиной и др. [32,33]

Рассмотрим особенности развития восприятия детей младшего школьного возраста в целом, как отмечает Л. С. Выготский, совершенствование восприятия детей данного возрастного периода совершенствуется от простого к сложному, а также становится более целенаправленным и управляемым процессом [32].

Внимание, детей младшего школьника отличается изначальной слабостью произвольности и неустойчивостью, только в процессе обучения ребенок учится направлять и устойчиво сохранять внимание на нужных предметах. Данный процесс, как отмечает С.А. Рубинштейн, связан с расширением его объема и умением распределять внимание между разными видами действий. По мере обучения также развивается произвольность памяти, хотя изначально развито непроизвольное запоминание интересного и эмоционально насыщенного материала, тем не менее, по мере целенаправленной работы над эффективным запоминанием развивается произвольность.

Воображение также развивается от простого к сложному, так, изначальные образы более размыты, чем образы вторичной стадии, наполненные деталями признаками и свойствами в образах. Также, на протяжении младшего школьного

возраста наблюдается усиление сдержанности и осознанности в проявлениях эмоций и повышение устойчивости эмоциональных состояний [32].

Итак, подведем итоги, в возрасте 8-9 лет происходит формирование опорно-двигательного аппарата и мышечного корсета.

Сердечно-сосудистая система ребёнка отличается не большой выносливостью и работоспособностью, дыхательная система также проходит этап формирования и развития, происходит формирование ЦНС, укрепление нейронных связей и развитие головного мозга,

Психологи основными новообразованиями данного возраста называют формирования основных мыслительных действий и приемов: сравнения, определения среди признаков существенных и несущественных, а также операций обобщения, определения понятия, выделения следствия и причин, также ученые отмечают развитие произвольности внимания, памяти, а также развитие творческого воображения.

Как отмечают исследователи (Филин В.П., Волкова В.И., Лях В.И. и др.) данный период сензитивен для совершенствования быстроты реагирования и двигательных реакций как у мальчиков, так и у девочек, совершенствованию максимальной частоты движений, общей выносливости, а также, способностью к ориентированию в пространстве и чувству ритма физических действий, абсолютно все исследователи единогласны в мнении о сензитивности данного возраста для развития гибкости. Рассмотрим сущностные характеристики, а также особенности методов и средств развития физических качеств

1.3. Потенциал средств настольного тенниса в развитии физических качеств детей 8-9 лет

Настольный теннис является одним из динамичных видов спорта, по координационным качествам и скорости движений темп игры, как отмечают Байгулов Ю.П., Романин А.Н., варьирует от 30 до 120 уд/мин, а скорость движения руки с ракеткой достигает 40 км/ч. Скорость полета мяча при

выполнении завершающего удара достигает 170 - 180 км/ч, а начальная скорость полета может достигать 200 км/ч, и при этом мяч должен точно попадать в нужную точку. Подготовка по данному виду спорта является одним из компонентов тренировочного процесса при подготовке и др. специалистов, которые должны суметь точно отреагировать на неожиданную ситуацию в экстремальных условиях. (космонавтов, операторов, вратарей хоккейной команды, боксеров)[4].

Рассмотрим направления подготовки учебно-тренировочного процесса, как отмечают специалисты (Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В) подготовка теннисиста условно подразделяется на следующие компоненты:

- Психологическая;
- Теоретическая;
- Техничко-тактическая;
- Физическая (общая и специальная)[7].

Несколько более подробно задачи каждого компонента представлены в таблице 1.

Таблица 1. Направления подготовки и их суть в настольном теннисе

№	Направление подготовки	Составляющие подготовки
1	Психологическая	Умение входить в состояние максимальной готовности, в «зону», (полная концентрация внимания, обостренное всестороннее восприятие матча) и др.
2.	Теоретическая	Знакомство с историей отечественного и зарубежного тенниса, Знание особенностей питания теннисиста; Знание техники, тактики, стратегии игры; Знание приемов оказания первой медицинской помощи и др.
3	Технико-тактическая	Изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов.
4	Физическая (общая и специальная).	Общая физическая подготовка теннисистов предполагает разностороннее развитие физических качеств. Специальная физическая подготовка предполагает развитие физических способностей необходимых для тенниса.

Пренебрежение любым из компонентов подготовки нарушает общий уровень подготовленности, но, тем не менее, фактически, как отмечают ведущие специалисты-практики, такие, как Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В, как обучение входить в состояние «концентрации» (психологический компонент подготовки), так и совершенствование технико-тактической подготовки реализуется в совокупности с совершенствованием физических качеств в ходе учебно-тренировочного процесса и подразумевает

многократное повторение и «отработку» ударов с дальнейшим проигрыванием партий и отработкой навыков на практике [7].

По мнению А. Н. Амелина задачи общей и специальной физической подготовки несколько различными:

задачи общей физической подготовки:

- развитие основных двигательных качеств;
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений;
- укрепление основных систем организма теннисиста,

Задачами специальной физической подготовки является

- развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности;
- развитие специальных качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой [1].

Но рассмотрим специфичность настольного тенниса в развитии мышечного корсета, так, например, как отмечает В.А. Голенко, А.П. Скородумовой, несмотря на фактическое отсутствие развитие статической силы данный вид спорта развивает взрывную силу, а также известно, что поперечник мышц «игровой» руки (в которой находится ракетка) у мастеров настольного тенниса в среднем на 7,3% больше, чем мышечный поперечник другой руки, соответственно, для игровой руки и верхней части туловища предусмотрены специфические упражнения, как например: имитация ударов без ракетки/с ракеткой/с утяжеленной ракеткой/утяжеленными манжетами, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки и т.д. [37]

Однозначно, скорость передвижения теннисиста должна быть очень высокой, а значит стоит уделять внимание на развитие силы мышц ног, к высокоэффективным упражнениям для данной части ног специалисты (Худец Р.,

Янчук В.Н. и др.) относят челночный» бег 3x10 м, многоскоки, имитацию передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед- назад, а также выпрыгивания из приседа [45, 47].

Рассмотрим потенциал средств настольного тенниса в развитии физических качеств детей 8-9 лет. Как мы отметили ранее, данный возраст обладает своими особенностями как анатомо-физиологического и психологического аспектов, а значит своеобразны и методы подготовки, что способствовало бы полному пониманию и усвоению каждого из компонентов подготовки.

По мнению В.А. Голенко, А.П. Скородумовой., при работе с детьми 8-9 лет не должны планироваться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного материала [37].

Более подробно методы обучения в настольном теннисе отражены в таблице 2.

Таблица 2.

Методы обучения в настольном теннисе

№	Название метода	Суть метода
1	Метод расчлененного разучивания	Суть метода в разделении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном обучении их таковым.
2	Игровой метод	Суть метода во включении подвижных игр, которые направлена на развитие необходимых для тенниса физических качеств
3	Метод изменения условий обучения	Суть метода в создании и изменении специальных условий для выполнения упражнений
4	Метод целостного разучивания упражнений	Суть метода в выполнении упражнений целиком, эффективен при разучивании простых элементов.
5	Метод показа упражнений	Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Направлен на создание целостной картины упражнения. Основан на рефлексе подражания.
6	Метод словесного описания упражнений	Метод состоит в словесном описании, направленном на постановку задач обучения, описании техники движений, управлении ходом обучения, анализ результатов исполнения задания

Рассмотрим потенциал средств настольного тенниса в совершенствовании физических качеств, начнем с выносливости, как мы уже описали ранее, принято различать общую и специальную выносливость, если под общей выносливостью следует понимать способность организма к длительной физической работе, то под термином специальной выносливости, понимается способность в течение

длительного времени выполнять работу с наибольшей интенсивностью, что, определенно важно для игроков настольного тенниса очень часто игроки, владеющие достаточным уровнем владения техникой, но недостаточной выносливостью, выигрывали первые партии, но уже ко второй половине встречи теряли точность удара, у них ослабевало внимание, нарушалось нормальное дыхание, увеличивалась потливость, рассмотрим различия между общими и специальными средствами развития выносливости в настольном теннисе [29]. (см. Таблицу 3)

Таблица 3.

Упражнения общей и специальной подготовки в настольном теннисе,

	Упражнения общей направленности	Упражнения специальной направленности
Упражнения, направленные на развитие выносливости (общей и специальной направленности)	1. Разные виды подвижных игр 2. Бег на длинные и короткие дистанции 3. Интервальные дистанции 4. Бег по пересеченной местности	1. Поддача с выходом к сетке, принимающий отвечает в ноги – розыгрыш мяча. 2. Поддача с выходом к сетке и мгновенным завершающим ударом с лёта. 3. Поддача с выходом к сетке, розыгрышем мяча с лёта и завершающим ударом с лёта.

Как видно из таблицы 3, к общим средствам развития выносливости в настольном теннисе относятся подвижные игры, бег, прыжки, к специфическим –

разыгрывания партий, работа на теннисном столе, собственно, отработка специфических навыков теннисистов.

Рассмотрим потенциал средств настольного тенниса в развитии настольного тенниса, ведь теннисист должен свободно владеть своим телом, чтобы выполнять серии ударов из разных положений на большом расстоянии от стола, делать быстрые броски на укороченные мячи, иногда преодолевая расстояния в 4-5 м. и отражая мяч, посылать его в наиболее уязвимое место противника. Этот поток сложных технических приёмов игры требует экономных, ловких движений.

Общая ловкость развивается путём занятий различными видами спорта: теннисом, баскетболом, хоккеем, гимнастикой, акробатикой и подвижными играми [36].

Специальная ловкость лучше всего вырабатывается в результате тренировок у стола с разными партнёрами, обладающими атакующей и защитной техникой. Упражнения общей и специальной подготовки, направленные на развитие ловкости теннисистов представлены в таблице 4.

Таблица 4.

**Упражнения общей и специальной подготовки в настольном теннисе,
направленные на развитие ловкости теннисистов**

	Упражнения общей направленности	Упражнения специальной направленности
Упражнения на развитие ловкости (общей и специальной направленности)	1. Бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления ; 2. Выпады из различных положений; -упражнения со скакалкой - 1 минута; 3. Бег по ступенькам лестницы; 4. Бег на месте с высоким подниманием бедра; 5. Бег с ускорением; 6. Челночный бег.	1. Имитация подставки слева и удар справа (30"- серия, интервал 1', три серии); 2. В положении сидя, замах рукой, имитация удара по мячу с поворотом туловища (4р x 30"); 3. Прыжки в стороны (ширина 2,5 м, цикл 30", по 5 циклов).

Следующим качеством, столь важным для теннисистов является быстрота. В игре теннисист должен быстро оценивать обстановку, быстро реагировать, стартовать, быстро делать замах, быстро двигаться, быстро менять направление перемещений и т.д. Только при наличии быстроты реакции можно в сложной и быстро меняющейся обстановке встречи использовать благоприятные моменты, захватить инициативу и добиться победы [29].

Упражнения общей и специальной подготовки теннисиста, направленные на развитие быстроты отражены в таблице 5.

Таблица 5.

**Упражнения общей и специальной подготовки в настольном теннисе,
направленные на развитие быстроты**

	Упражнения общей направленности	Упражнения специальной направленности
Упражнения для развития быстроты (общей и специальной направленности)	1. Прыжок вверх с быстрой сменой исходного положения рук. 2. Прыжок вверх «кенгуру» 3. И. п. – выпад правой (левой). Прыжок вверх с быстрой сменой в полете положения ног и приземлением в и.п. 4. Выпускание из руки и ловля той же рукой гимнастической палки. 5. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу.	1.Игра в настольный теннис со всего стола одним видом удара: а) только справа; б) только слева; 2. Игра в настольный теннис с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева); 3. Игра в настольный теннис на двух столах; 4.Игра в настольный теннис на сдвоенном столе; 5.Игра в настольный теннис двумя мячами; – игра в настольный теннис с раздвинутыми половинками; – игра в настольный теннис в стенку на количество ударов (20, 30, 50 и т. д.) на время;

Следующим важным качеством для теннисиста является сила. Развивая силу мышц у теннисистов, необходимо учитывать специфику этой игры, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Поэтому излишнее увлечение

упражнениями, развивающими собственно силу, может лишить движения эластичности, притупить остроту чувства мяча. Упражнения должны быть разнообразными и равномерно развивающими все группы мышц. Упражнения, развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений, конкретные примеры упражнений приведены в Таблице 6.

Таблица 6.

**Упражнения общей и специальной подготовки в настольном теннисе,
направленные на развитие силы**

	Упражнения направленности общей	Упражнения специальной направленности
Упражнения направленные на развитие силы (общей и специальной направленности)	1.Подъем рук с гантелями над головой и в стороны, в положении стоя и лежа; 2.Вращение плечевого и кистевого суставов с применением отягощений 3.Махи ногами лежа 4.Прыжки со скакалкой 5.Прыжки в длину и ширину	1.Выполнение теннисных ударов с мячом 2.Упражнения на кисть с применением экспандера 3.Сгиб руки в локте с гантелей 4.Бросок мяча с одновременных поворотом туловища

Однозначно, настольный теннис, как и любой и другой вид спорта требует гибкости, но не в привычном нам понимании, а именно как морфункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела, ведь размах движений в настольном теннисе требует зачастую широких амплитуд движений, а именно, общей гибкости, которая, по мнению исследователей характеризует подвижность во всех суставах тела и

позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой, соответственно, упражнений специального характера для развития гибкости в настольном теннисе нет, а среди упражнений общей направленности, среди которых встречаются такие, как, например: упражнения на растяжение икроножной мышцы, растяжку внутренней части бедра, передней части тазобедренного сустава, и другие стандартные упражнения.

Таким образом, анализ научно-методической литературы позволил выявить, что для настольного тенниса как и для любого другого вида спорта нужно развитие всех физических качеств но в соответствующей для данного вида спорта степени, что формируется посредством целесообразного сочетания упражнений общей и специальной направленности, так, например, при наличии требований к повышенным координационным и скоростным качествам, а также выносливости в учебно-тренировочный процесс целесообразно включать упражнения, направленные на развитие данных качеств, при наличии требований к специфическим силовым качествам, а именно – высоко сформированной взрывной силе в тренировочный процесс включаются такие упражнения, как сгиб руки в локте с гантелей, бросок мяча с одновременным поворотом туловища, а также упражнения на кисть с применением экспандера, при отсутствии специфических требований к уровню развития гибкости, данное качество развиваются посредством общих упражнений на растягивание мышц, что способствовало бы в дальнейшем повышению амплитуды и размаха движений во время игры.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось с сентября 2019 года по май 2020 года на базе секции по настольному теннису. Тренировки проводились два раза в неделю: понедельник, четверг в 18.30 ч. В исследовании принимали участие 20 детей в возрасте 8-9 лет, все испытуемые были мальчиками первого года подготовки, соответственно, примерно одинакового уровня развития физических качеств.

На первом этапе (сентябрь 2019 г) были изучены литературные источники по теме исследования. Анализ используемой литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы. Были определены: тема исследования, ее актуальность, цель, задачи, объект и предмет исследования, рабочая гипотеза.

На втором этапе (май 2019 г) был определен уровень подготовленности обучающихся с помощью контрольных нормативов, которые включали в себя:

Упражнение 1 (для определения выносливости) – «Поднимание туловища 60 секунд»;

Упражнение 2 (для определения скоростных качеств) – «Бег на 30 метров».

Упражнение 3,4 (для определения координационных качеств) - «Прыжки через скакалку 60 секунд», «Челночный бег 3х10 метров».

На третьем этапе (сентябрь 2019г – май 2020г) был проведен педагогический эксперимент, который заключался в проведении занятий в контрольной и экспериментальной группах. В контрольной группе занятия проходили в соответствии с общепринятой программой, в экспериментальной группе занятия проходили в соответствии с календарно-тематическим планом (таким же, как и в контрольной группе), но в занятия были включены комплексы круговой тренировки, направленные на развитие физических качеств.

Методика обучения техники и тактики игры в настольный теннис проходила по общепринятому плану и включала подготовительную, основную и заключительную части.

На четвертом этапе (май 2020 г.) - на основе использования методов математической статистики были обработаны результаты исследования и сформулированы основные выводы.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач были намечены следующие методы исследования:

Анализ литературных источников показал, что поиск наиболее эффективных средств и методов развития двигательных качеств является одной из важных задач физического воспитания школьников. Решить эту задачу – значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей. К настоящему времени, несмотря на достаточное количество специальной и методической литературы, освещающей многие аспекты повышения уровня подготовленности у обучающихся, проблема развития физических качеств детей 8-9 лет, занимающихся настольным теннисом, все еще далека от своего разрешения.

Метод тестирования показателей физической подготовленности. Тестирование (контрольные испытания) проводились с целью выявления динамики показателей физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп на разных этапах педагогического исследования и включал в себя следующие тесты:

Упражнение 1 (для определения выносливости) – «Поднимание туловища 60 секунд»;

Упражнение 2 (для определения скоростных качеств) – «Бег на 30 метров».

Упражнение 3,4 (для определения координационных качеств) - «Прыжки через скакалку 60 секунд», «Челночный бег 3x10 метров».

Педагогический эксперимент. Возможность проверить правильность выдвинутой нами гипотезы исследования путем сравнения результатов на констатирующем и контрольных этапах между контрольной и экспериментальной группами.

Математическая обработка полученных данных. Вычислялись и сравнивались между собой средние арифметические результатов по каждому из тестов на констатирующем и контрольном этапах между контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группами.

2.3. Методика развития физических качеств детей 8-9 лет, занимающихся настольным теннисом

В соответствии с поставленной целью, на втором этапе мы разработали 3 комплекса упражнений направленный на повышение уровня развития физических качеств детей 8-9 лет, занимающихся настольным теннисом в экспериментальной группе, а в контрольной группе занятия проводились в строгом соответствии с программой, без включения данных комплексов.

Таблица 7.

**Комплекс №1 для развития физических качеств детей 8-9 лет,
занимающихся настольным теннисом**

№	Упражнение	Число повторов/подходов/время выполнения
1	Бег на месте с высоким подниманием бедра;	1 мин.
2	Прыжок вверх «кенгуру»	50 раз/3 подхода
3	Планка	40с./3 подхода
4	Скоростная имитация подачи с использованием гантели справа/слева/поочередно/ в передвижениях.	40/3 подхода
5	В положении сидя, замах рукой, имитация удара по мячу с поворотом туловища	30/3 подхода
6	Упражнения со скакалкой	3 мин.

По сути, как видно из таблиц 7, 8, 9, комплексы представляют из себя круговую тренировку, которая включает в себя упражнения, направленные на развитие определенных физических качеств, так, бег на месте с высоким подниманием бедра и прыжки вверх «кенгуру» направлены на развитие как быстроты движений, так и развитие координации.

Планка совершенствует выносливость, скоростная имитация подачи с использованием гантели (справа/слева/поочередно/ в передвижениях) направлена на развитие и совершенствование быстроты и координационных качеств, а также силы рук теннисиста. Замах рукой в положении сидя, как и имитация удара по мячу с поворотом туловища направлены на совершенствование координационных качеств, упражнения со скакалкой формируют как быстроту движений, так и координационные качества в совокупности с силовыми качествами ног.

Таблица 8.

**Комплекс №2 для развития физических качеств детей 8-9 лет,
занимающихся настольным теннисом**

№	Упражнение	Число повторов/подходов/время выполнения
1	Челночный бег 3*10	3 подхода
2	Прыжки через скамейку в максимальном темпе на время вперед-назад/влево-вправо/впрыгивание на скамейку двумя (одной) ногами.	1 мин/3 подхода
3	Прыжки со скакалкой	1 мин/3 подхода
4.	Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Броски мяча через голову в правую руку и наоборот	1 мин/3 подхода
.5	Приседания в быстром темпе	1 мин/3 подхода
6	Прыжки на степ и обратно	1 мин/3 подхода

В комплексе 2 также каждое упражнение направлено на развитие того или иного физического качества, на развитие быстроты направлены челночный бег 3*10 (также, как и на развитие координационных качеств), прыжки со скакалкой, Броски мяча через голову в правую руку и наоборот из положения руки в стороны (набивной мяч (0,5 кг) в левой руке) направлены на развитие одновременно силовых и скоростных качеств. На развитие ловкости направлены такие упражнения, как прыжки через скамейку в максимальном темпе на время (также, как и на развитие координационных качеств), приседания в быстром темпе, прыжки на степ и обратно, на развитие общей выносливости же направлен полностью весь комплекс, так как выполняется в течении примерно 20-30 минут, в зависимости от уровня подготовленности обучающихся и степени усталости.

Рассмотрим комплекс №3 для развития физических качеств детей 8-9 лет, занимающихся настольным теннисом (Таблица 9)

Таблица 9.

**Комплекс №3 для развития физических качеств детей 8-9 лет,
занимающихся настольным теннисом**

№	Упражнение	Число повторов/подходов/время выполнения
1	Бег с ускорениями на 30 м/50 м/100 м	3 подхода
2	Прыжки со скакалкой в максимальном темпе на время на двух ногах /на одной ноге/двойные обороты.	1 мин/3 подхода
3	Броски мяча –	3 мин
4	Хождение и бег на руках (ноги держит партнер)	3 мин/3 подхода
5	Сгиб руки в локте с гантелей	1 мин/3 подхода

Последний комплекс направлен на развитие и совершенствование физических качеств посредством следующих упражнений: сгиб руки в локте с гантелей ставит своей целью развития скоростно-силовых качеств, броски мяча – на развитие силовых качеств, хождение и бег на руках (ноги держит партнер) направлено на развитие координационных качеств, прыжки со скакалкой в максимальном темпе на время на двух ногах /на одной ноге/двойные обороты как и бег с ускорениями на 30 м/50 м/100 м направлены на развитие быстроты.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

3.1. Описание констатирующего этапа

Исследование подготовленности обучающихся, занимающихся настольным теннисом на констатирующем этапе проводились по следующим тестам:

Упражнение 1 (для определения выносливости) – «Поднимание туловища 60 секунд»;

Упражнение 2 (для определения скоростных качеств) – «Бег на 30 метров».

Упражнение 3,4(для определения координационных качеств) - «Прыжки через скакалку 60 секунд», «Челночный бег 3x10 метров».

В начале учебного года было проведено тестирование учеников, занимающихся настольным теннисом. Как в контрольной, так и в экспериментальной группах было по 10 учащихся, общее число тестируемых составило 20 человек (n=20). Исследование проходило на базе секции настольного тенниса в все обучающиеся были мужского пола, первого года обучения, соответственно, примерно одинакового уровня подготовленности, возраст детей составил 8-9 лет.

Результаты на констатирующем этапе отразили, что различия в тестах между средними показателями ЭГ и КГ оказались минимально возможными (см. Таблицу 10)

Полученные результаты отражены в Таблице 10.

Таблица 10.

Сравнение среднестатистических результаты ЭГ и КГ по тестам

	«Поднимание туловища 60 секунд»	«Бег на 30 метров»	«Прыжки через скакалку 60 секунд»	«Челночный бег 3x10 метров».
Среднее значение ЭГ	25,2	6,32	53,4	9,51
Среднее значение КГ	24,5	6,55	52,4	9,81

Рассмотрим более подробно результаты в каждой группе отдельно. Результаты ЭГ представлены в Таблице 11.

Таблица 11.

Результаты ЭГ по тестам «Поднимание туловища 60 секунд», «Бег на 30 метров», «Прыжки через скакалку 60 секунд», «Челночный бег 3x10 метров».

Результаты тестирования ЭГ						
№	Пол	Фамилия ребенка	«Поднимание туловища 60 секунд»	«Бег на 30 метров»	«Прыжки через скакалку 60 секунд»	«Челночный бег 3x10 метров».
1	Муж	Штухин Н.	26	6	51	9,4
2	Муж	Штухин Д.	26	6,1	51	9,5
3	Муж	Азаров Г.	26	6,3	57	9,7
4	Муж	Чернозуб А.	26	6,7	48	9,2
5	Муж	Перский Р.	24	6,2	56	9,6
6	Муж	Юрков Е.	24	6,3	52	9,9
7	Муж	Оралиев Ж.	24	6,4	51	9,3
8	Муж	Грицев Е.	22	6,3	57	9,4
9	Муж	Быкский М.	24	6,3	55	9,9
10	Муж	Костенко Т.	30	6,6	56	9,2
Среднее значение			25,2	6,32	53,4	9,51
Мах значение			30	6,7	57	9,9
Min значение			22	6	48	9,2

Как видно из анализа результатов, по тесту «Поднимание туловища за 60 секунд» у 5 мальчиков (50%) ЭГ определён высокий уровень развития выносливости, наивысший результат равен 30, 4 испытуемых(40%) этой же

группы показали результат на среднем уровне, у 1 (10%) развитие выносливости на низком уровне, минимальный результат равен 22

При проведении испытания в ЭГ на скоростные способности с помощью теста «Бег на 30 метров» у всех мальчиков (100%) отмечен средний уровень развития данного физического качества.

Тест на координацию «Прыжки через скакалку за 60 секунд» выявил, что у всех испытуемых (1000%) с низкий уровень развития этого качества. Результаты теста «Челночный бег 3*10 метров» отразили, что абсолютное большинство обладают средним уровнем развития данного качества, знаменательно, что ни один тест из двух не отразил наличие высокого уровня развития координационных качеств, что в дальнейшем определило содержание комплексов для развития физических качеств.

Рассмотрим результаты, полученные при тестировании контрольной группы (КГ) в Таблице 12.

Таблица 12.

Результаты КГ по тестам «Поднимание туловища 60 секунд», «Бег на 30 метров», «Прыжки через скакалку 60 секунд», «Челночный бег 3x10 метров».

Результаты тестирования КГ						
№	Пол	Фамилия ребенка	«Поднимание туловища 60 секунд»	«Бег на 30 метров»	«Прыжки через скакалку 60 секунд»	«Челночный бег 3x10 метров».
1	Муж	Грохов И.	27	6,4	48	10,3
2	Муж	Пролин В.	24	6,7	50	9,7
3	Муж	Громов Д.	32	6,9	62	9,9
4	Муж	Бездна И.	29	7,0	52	9,6
5	Муж	Шариков О.	23	5,7	53	9,2
6	Муж	Лаптев Н.	26	6,3	48	9,6
7	Муж	Медведев Д.	21	6,4	57	9,9
8	Муж	Колено К.	19	6,6	45	10,4
9	Муж	Гералов В.	23	6,8	52	9,7
10	Муж	Жуков Г.	21	6,7	57	9,8
Среднее значение			24,5	6,55	52,4	9,81
Мах значение			32	7,0	62	10,4
Min значение			19	5,7	45	9,2

Как видно из анализа результатов, по тесту «Поднимание туловища за 60 секунд» у 4 мальчиков(140%) определён высокий уровень развития выносливости, 3 испытуемых(30%) показали результат на среднем уровне, у 3 (30%) развитие выносливости на низком уровне.

При проведении испытания на скоростные способности с помощью теста «Бег на 30 метров» у восьмерых мальчиков (80%) отмечен средний уровень развития данного физического качества, и 2 (20%) с низким уровнем.

Тест на координацию «Прыжки через скакалку за 60 секунд» выявил, что все испытуемые (10 человек – 100 %) обладают низким уровнем развития данного качества. Результаты теста «Челночный бег 3*10 метров» отразили, что 8 человек (80%) обладают средним уровнем развития данного качества, а у двоих испытуемых (20%) выявлен низкий уровень развития данного качества, также, как и в ЭГ, анализ полученных результатов отразили отсутствие высокого уровня развития координационных качеств.

Для наглядности сравнение отражено на рисунке 1.

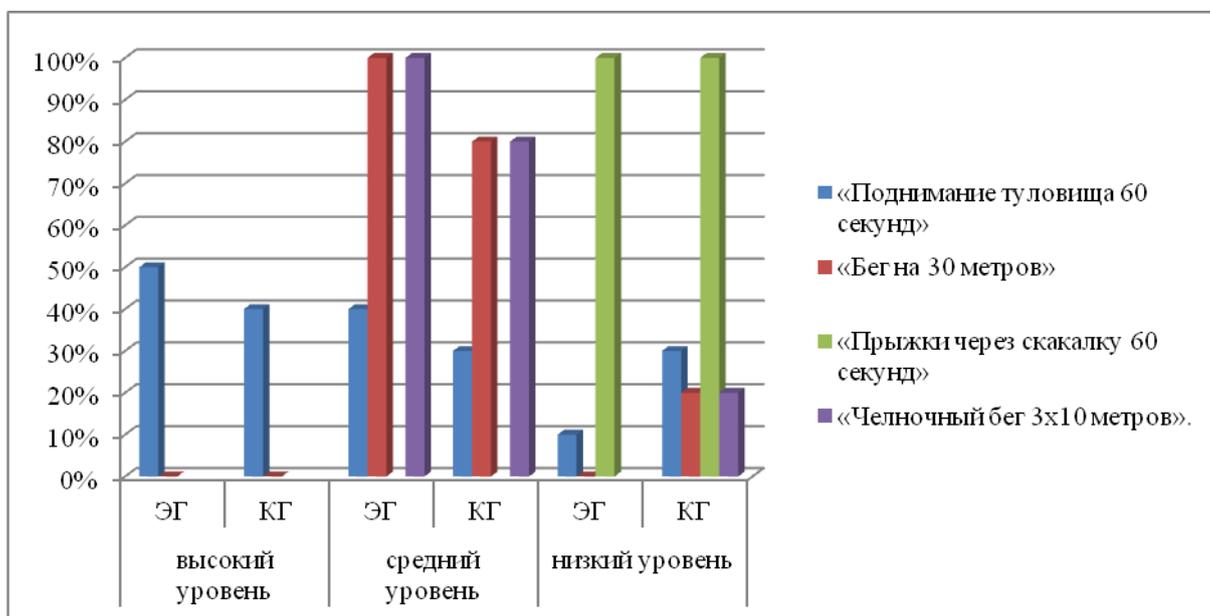


Рисунок 1. Сравнение между результатами ЭГ и КГ на констатирующем этапе эксперимента

Таким образом, мы можем наблюдать сходство по уровню развития таких физических качеств, как выносливость, скорость и координация и преобладание среднего и низкого уровня развития у детей 8-9 лет занимающихся настольным теннисом, далее был организован педагогический эксперимент, суть которого была в проведении занятий настольным теннисом в контрольной и экспериментальной группах в строгом соответствии с календарно-тематическим

планом, но с включением в занятия экспериментальной группы комплексов, направленных на развитие физических качеств.

3.2. Сравнение полученных результатов исследования с нормативными показателями развития физических способностей детей 9-10 лет

По окончании опытно-экспериментальной работы было проведено повторное тестирование с использованием тех же упражнений:

Сравнение полученных результатов на констатирующем и контрольном этапах эксперимента в ЭГ отражены в Таблице 13.

Таблица 13.

Результаты ЭГ по тестам «Поднимание туловища 60 секунд», «Бег на 30 метров», «Прыжки через скакалку 60 секунд», «Челночный бег 3x10 метров».

№	Пол	Фамилия ребенка	«Поднимание туловища 60 секунд»		«Бег на 30 метров»		«Прыжки через скакалку 60 секунд»		«Челночный бег 3x10 метров».	
			до	после	до	после	До	после	до	после
1	Муж	Штухин Н.	26	33	6	5,7	51	62	9,4	8,8
2	Муж	Штухин Д.	26	28	6,1	5,8	51	60	9,5	9
3	Муж	Азаров Г.	26	31	6,3	5,9	57	70	9,7	9,7
4	Муж	Чернозуб А.	26	30	6,7	6,3	48	61	9,2	8,7
5	Муж	Перский Р.	24	27	6,2	5,7	56	63	9,6	9,1
6	Муж	Юрков Е.	24	28	6,3	6	52	61	9,9	9,4
7	Муж	Оралиев Ж.	24	35	6,4	6,2	51	64	9,3	9,1
8	Муж	Грицев Е.	22	25	6,3	5,3	57	64	9,4	8,9
9	Муж	Быкский М.	24	27	6,3	5,6	55	64	9,9	9,7
10	Муж	Костенко Т.	30	33	6,6	6,2	56	71	9,2	8,9
Среднее значение			25,2	29,7	6,32	5,87	53,4	64	9,51	9,13
Средний прирост			4,5		0,45		10,6		0,38	
Мах прирост			11		1		15		0,6	
Min прирост			2		0,2		7		0	

Как видно из анализа результатов, по тесту «Поднимание туловища за 60 секунд» средний прирост в ЭГ составил 4,5, мах прирост – 11, мин прирост – 2,

рассмотрим динамику роста в соответствии с уровнями развития. У всех мальчиков(100%) определён высокий уровень развития выносливости.

При проведении испытания на скоростные способности с помощью теста «Бег на 30 метров» средний прирост в ЭГ составил 0,45, мах прирост – 1, мин прирост – 0,2, рассмотрим динамику роста в соответствии с уровнями развития. У всех мальчиков(100%) определён средний уровень развития выносливости.

Тест на координацию «Прыжки через скакалку за 60 секунд» выявил, что средний прирост в ЭГ составил 10,6, мах прирост – 15, мин прирост – 7, рассмотрим динамику роста в соответствии с уровнями развития. У двоих мальчиков(20%) определён средний уровень развития координационных качеств, у восьмерых (80%) – низкий уровень, но с наличием прироста в той или иной степени.

Результаты теста «Челночный бег 3*10 метров» отразили, что средний прирост в ЭГ составил 0,38, мах прирост – 0,6, мин прирост – 0, рассмотрим динамику роста в соответствии с уровнями развития, в соответствии с которыми, у 8 человек (80%) обладают средним уровнем развития данного качества, а у двоих испытуемых (20%) выявлен высокий уровень развития данного качества.

Таблица 14.

Результаты КГ по тестам «Поднимание туловища 60 секунд», «Бег на 30 метров», «Прыжки через скакалку 60 секунд», «Челночный бег 3x10 метров».

№	Пол	Фамилия ребенка	«Поднимание туловища 60 секунд»		«Бег на 30 метров»		«Прыжки через скакалку 60 секунд»		«Челночный бег 3x10 метров».	
			До	После	До	После	До	После	До	После
1	Муж	Грохов И.	27	28	6,4	6,4	48	54	10,3	10,1
2	Муж	Пролин В.	24	25	6,7	6,5	50	54	9,7	9,3
3	Муж	Громов Д.	32	32	6,9	6,8	62	65	9,9	9,6
4	Муж	Бездна И.	29	29	7	6,8	52	55	9,6	9,4
5	Муж	Шарииков О.	23	24	5,7	5,6	53	55	9,2	8,9
6	Муж	Лаптев Н.	26	27	6,3	6,3	48	52	9,6	9,5
7	Муж	Медведев Д.	21	23	6,4	6,3	57	60	9,9	9,7
8	Муж	Коленок К.	19	21	6,6	6,4	45	52	10,4	10,2
9	Муж	Гералов В.	23	24	6,8	6,7	52	55	9,7	9,5
10	Муж	Жуков Г.	21	22	6,7	6,6	57	63	9,8	9,6
Среднее значение			24,5	25,5	6,55	6,44	52,4	56,5	9,81	9,58
Средний прирост			1		0,11		4,1		0,23	
Мах прирост			2		0,2		7		0,4	
Min прирост			0		0		2		0,1	

Как видно из анализа результатов, по тесту «Поднимание туловища за 60 секунд» средний прирост в КГ составил 1, мах прирост – 2, мин прирост – 0, рассмотрим динамику роста в соответствии с уровнями развития. У пятерых мальчиков(50%) определён высокий уровень развития выносливости, у троих (30%) определен средний уровень развития данного качества, соответственно, у двоих (20%) выявлен низкий уровень.

При проведении испытания на скоростные способности с помощью теста «Бег на 30 метров» средний прирост в КГ составил 0,11, мах прирост – 0,2, мин прирост равен нулю, рассмотрим динамику роста в соответствии с уровнями развития, у восьми мальчиков(80%) определён средний уровень развития выносливости, у двоих – низкий.

Тест на координацию «Прыжки через скакалку за 60 секунд» выявил, что средний прирост в КГ составил 4,1, мах прирост – 7, мин прирост – 2, рассмотрим динамику роста в соответствии с уровнями развития. У абсолютного большинства (100%) уровень развития координационных качеств оказался низким, но с наличием прироста в той или иной степени.

Результаты теста «Челночный бег 3*10 метров» отразили, что средний прирост в КГ составил 0,23, мах прирост – 0,4, мин прирост – 0,1, рассмотрим динамику роста в соответствии с уровнями развития, в соответствии с которыми, у 8 человек (80%) обладают средним уровнем развития данного качества, а у двоих испытуемых (20%) выявлен низкий уровень развития данного качества.

Для наглядности, полученные данные по среднестатистическому приросту отражены в рисунке 2.

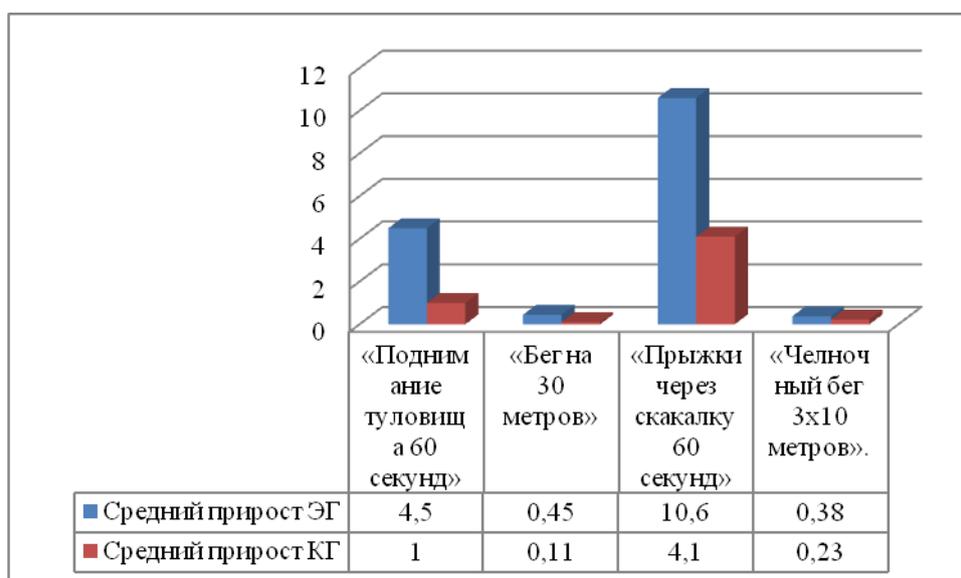


Рисунок 2. Сравнение между результатами прироста ЭГ и КГ на контрольном этапе

Из рисунка мы видим, что просматривается преобладание экспериментальной группы по результатам тестов как на развитие координации, так и на развитие скоростных качеств и выносливости.

Наибольший прирост за экспериментальный период наблюдается в экспериментальной группе, включающей в тренировочный процесс комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств. Меньший прирост зафиксирован в контрольной группе, тренировавшейся по обычной методике.

Таким образом, наша гипотеза полностью подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В нашей работе мы затрагивали такую тему, как повышение уровня развития физических качеств детей 8-9 лет, занимающихся настольным теннисом.

2. Анализ литературных источников показал, что во многих научных изданиях различными авторами затрагивается тема влияния тенниса на организм человека, в том числе и младшего школьника. К числу данной группы исследователей относятся, в частности, Барчукова Г.В., Богущас В.М., и другие исследователи.

3. На развитие и формирование организма человека, настольный теннис, как и спорт в целом, оказывает заметное влияние, при условии нормированных нагрузок, с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей, присущих занимающимся, исследованием методики организации учебно-тренировочного процесса детей 9-10 лет занимающихся настольным теннисом занимались Матыцин О.В., Писаренко Е.Г. и другие исследователи.

4. По итогу анализа научно-методической литературы мы пришли к выводу о недостаточном рассмотрении вопроса развития физических качеств детей 8-9 лет средствами настольного тенниса, в связи с чем были разработаны и включены в учебно-тренировочный процесс комплексы, направленные на развитие физических качеств. Далее была реализована опытно-экспериментальная работа, учебно-тренировочный процесс осуществлялся в соответствии с общепринятой программой, но в ЭГ в занятия также были включены вышеописанные комплексы. На констатирующем и на контрольном этапах был определен уровень развития физических качеств детей посредством контрольных упражнений «Бег на 30 м. (с)», «Прыжок с места в длину (см)», «Челночный бег 3*10 м (с)».

Эксперимент изначально показал примерно одинаковый уровень развития физических качеств по всем тестам, но среднестатистический прирост в группах оказался различным:

Прирост в тесте «Поднимание туловища за 60 сек» в ЭГ – 4,5, в КГ – 1;

Прирост в тесте «Бег на 30 метров» в ЭГ – 0,45, в КГ – 0,11;

Прирост в тесте «Прыжки через скакалку за 60 сек» в ЭГ – 10,6, в КГ – 4,1;

Прирост в тесте «Челночный бег 3*10 метров» в ЭГ – 0,38, в КГ – 0,23.

Подводя итоги опытно-экспериментальной работы, можно отметить, что ученики ЭГ продемонстрировали несколько более высокий уровень прироста по всем тестам, отражающим уровни развития физических качеств, по сравнению с результатами и приростом КГ.

Таким образом, можно констатировать, что цель работы достигнута, задачи решены в полной мере, гипотеза исследования подтвердилась.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982. – 240с.
2. Ашмарин Б.А. Педагогика физической культуры. – СПб: ЛГОУ, 1999. – 523 с.
3. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 235 с.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
5. Бальсевич В.К. Теория и практика физической культуры. — М.: 2000.— 278с.
6. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 164с.
7. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш, учеб. заведений. – М.: Академия, 2006. – 243с.
8. Буйнов Л.Г. Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема / Л.Г, Буйнов, Л.П. Макарова, М.В. Пазыркина // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 4. – С. 242.
9. Волков, Б.С. Возрастная психология. В 2 ч. Ч.2: От младшего школьного возраста до юношества / Б.С. Волков. - М.: Владос, 2010. - 343 с.
10. Волков, Б.С. Психология детей младшего школьного возраста (для бакалавров) / Б.С. Волков. - М.: КноРус, 2018. - 140 с.
11. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса. – М., 2003. – 324 с.
12. Гонина, О.О. Психология младшего школьного возраста: Учебное пособие / О.О. Гонина. - М.: Флинта, 2016. - 272 с.
13. Дубровский В.И. Спортивная физиология: уч.пос.для вузов. -М.: Владос, 2005. - 462с.

14. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. - Изд. 2-е, перераб.- М.: Физкультура и спорт. - 2001. - 200 с.
15. Карпман В.Л. Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 300 с
16. Кулагина, И.Ю. Психология детей младшего школьного возраста: Учебник и практикум для академического бакалавриата / И.Ю. Кулагина. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 291 с.
17. Кузнецов В.С. Физическая культура. – Воронеж: НПО МОДЭК, 1998.– 351 с.
18. Иванова Т.С. Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов. - М.: 1993. – 144 с.
19. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
20. Лаптев А.П. Гигиена физической культуры и спорта. – М.: ФиС, 2009. – 288с.
21. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей школьного возраста. – М.: Просвещение, 2003. – 143с.
22. Лях В.И. Координационные способности школьников. - М.: Просвещение, 2000. - С. 5-13.
23. Лях В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. 1983. - №8. - С. 44-46.
24. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. -М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
25. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 165с.
26. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории/ А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Феникс, 2006. – 382с.
27. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – СПб: Лань, 2004. - 160 с.
28. Назаренко Л.Д. Теория и практика физ. культуры. 2003. - С. 19 -21.

29. Настольный теннис. Неизвестное об известном. / Под ред. Матыцина О.В. - М. 1995. – 58с.
30. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Московский психолого-социальный институт Флинта, 1998. – 352с.
31. Решетников Н., Кислицин Ю. Физическая культура: уч.пос.для СПО. - М.: Академия, 2007. – 176 с.
32. Рубенштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: ВЕЧЕ, 1998. - 428 с.
33. Столяренко Л.Д., Основы психологии. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 736с.
34. Сериков, Г. Н. Компетенции учителя физической культуры в обеспечении здоровье сбережения учащихся // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – N 3. – С. 65-69.
35. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1992. – 270с.
36. Шпрах, С. У меня секретов нет. Техника // Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». – М., 1998.
37. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Под общей ред. В.А. Голенко, А.П. Скородумовой. - М.: 2005. – 144 с.
38. Теоретическая подготовка юных спортсменов. / Под ред. Буйлина Ю.Ф., Курамшина Ю.Ф. – М.: ФиС, 1981. – 192с.
39. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974. – 218с.
40. Фомин Н. А, Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 132с.
41. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: ФиС, 1999. – 250с.
42. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224с.

43. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 480 с.

44. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2003. – 141с.

45. Худец Р., Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым – М.: ВистаСпорт, 2005. – 272 с.

46. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 320 с.

47. Янчук В.Н. Теннис. Простые истины мастерства. М., 2001. – 216 с.

Приложение А.

**Календарно-тематическое планирование по настольному теннису (4 ч
неделю, всего 148 часов)**

Календарные сроки	Тема занятия	Количество часов
02.09	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки..	2
05.09	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	2
09.09	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2
12.09	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	2
16.09	Передвижение игрока приставными шагами. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2
19.09	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2
23.09	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	2
26.09	Учебная игра с элементами подач. Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	2
30.09	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2
03.10	Обучение техники «срезка» мяча.	2
07.10	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
10.10	Соревнование в подгруппах.	2
14.10	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2
17.10	Обучение техники «наката» в игре.	2
21.10	Обучение техники «наката» слева, справа.	2
24.10	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2
28.10	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2
31.10	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2
04.11	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	2
07.11	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2
11.11	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2
14.11	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	2
18.11	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	2
21.11	Совершенствование изученных элементов в игре.	2
25.11	Изучение технического приёма «свеча».	2
28.11	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	2
02.12	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2
05.12	Изучение элемента «стоп-спин». «топ-спин» справа, слева.	2
09.12	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	2

12.12	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2
16.12	Игра накатами справа по диагонали. Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом Актуальность настольного тенниса.	2
19.12	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2
23.12	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	2
26.12	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	2
30.12	Выполнение подачи справа накатом в правую, левую половину стола (по 10 попыток).	2
13.01	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	2
16.01	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	2
20.01	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	2
23.01	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	2
27.01	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2
30.01	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	2
03.02	Передвижение возле стола в игре по направлениям.	2
06.02	Удар "подрезка". Учебная игра.	2
10.02	Выполнение подачи в заданную зону стола.	2
13.02	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".	2
17.02	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	2
20.02	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	2
24.02	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2
27.02	Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	2
02.03	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).	2
05.03	Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	2
09.03	Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).	2
12.03	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	2
16.03	Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	2
23.03	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2
26.03	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	2
30.03	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	2
02.04	Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.	2
06.04	Подача справа и слева. Учебная игра. Эстафеты с ракеткой.	2
09.04	Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	2
13.04	Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.	2
16.04	Выполнение ударов "накат" и "подрезка" в игре по диагоналям.	2
20.04	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.	2
23.04	Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	2
27.04	Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	2
30.04	Владение ракеткой и передвижения у стола.	2

04.05	Тактика игры атакующего. Тактика игры против атакующего. Учебная игра.	2
07.05	Тактика игры атакующего против атакующего.	2
11.05	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	2
14.05	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	2
18.05	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2
21.05	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2
25.05	Нормативы по физической подготовке новых теннисистов. Учебная игра.	2
28.05	<i>Контрольные нормативы.</i> Общая и специальная физическая подготовка	2