

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

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики спортивных игр

Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ Родин А.В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ  
В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель

Курильчик Н.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 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА .....	5
1.1. Анализ структуры и содержания подготовки квалифицированных спортсменов в настольном теннисе .....	5
1.2. Физическая подготовка – основа совершенствования спортивного мастерства в настольном теннисе .....	8
Заключение .....	15
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	17
2.1. Задачи исследования.....	17
2.2. Методы исследования.....	17
2.3. Организация исследования .....	24
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ .....	26
3.1. Динамика физической подготовленности квалифицированных теннисистов в подготовительном периоде годового тренировочного цикла .....	26
3.2. Динамика физической подготовленности квалифицированных теннисистов в соревновательном периоде годового тренировочного цикла .....	29
Заключение .....	36
Выводы .....	38
Практические рекомендации .....	40
Литература .....	42

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Настольный теннис – это динамично развивающаяся спортивная игра в нашей стране и в мире. Однако, в настоящее время, на международной арене отмечается тотальное доминирование игроков азиатских стран, что обусловлено, прежде всего, их хорошей физической подготовленностью и эффективной техникой двигательных действий (Э.Я. Фримерман, 2005; Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин, 2008).

В теннисе, как и во многих индивидуальных видах спортивных игр спортсмену необходимо проявлять высокий уровень развития практически всего комплекса физических качеств и способностей: быстроты передвижения и реакции, координации движений, выносливости, специальной гибкости, скоростно-силовых способностей (В.В. Команов, 2014; В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова, 2015).

Следует отметить, что в процессе игровой деятельности квалифицированному теннисисту необходимо эффективно решать технико-тактические задачи на очень больших скоростях, что требует от спортсмена высокого уровня физической подготовленности на протяжении всего матча и игрового сезона (О.Н. Шестеркин, 2000; О.В. Матыцин, 2001; О.В. Василенко, 2008).

Проблеме изучения физической подготовленности спортсменов в игровых видах спорта посвящено большое количество научных и методических работ (Е.А.Разумовский, 1993; А.Н. Амелин, В.А. Пашинин, 2005; Г.В. Барчукова, К.С. Бакшеев, 2006), однако в них основной акцент сводится в основном к оценке скоростно-силовых способностей, что в настольном теннисе не всегда обеспечивает благоприятные условия для совершенствования технико-тактических действий и эффективному ведению игрового поединка.

Все выше перечисленное определило актуальность выбранной темы и позволило сформировать проблему исследования, которая заключается в том,

что необходимо изучить динамику физической подготовленности квалифицированных спортсменов, занимающихся настольным теннисом с целью последующей оптимизации учебно-тренировочного процесса спортсменов.

**Объект исследования** - учебно-тренировочный процесс квалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе.

**Предмет исследования** – физическая подготовленность квалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе.

**Цель исследования** – изучить динамику показателей физической подготовленности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что изучение показателей физической подготовленности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе в процессе годичного тренировочного цикла позволит оптимизировать процесс физической подготовки, а также обеспечит эффективное управление состоянием спортсмена при подготовке к официальным соревнованиям.

**Практическая значимость** работы состоит в том, что в учебно-тренировочный процесс квалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе внедрены контрольно-педагогические испытания, которые позволяют эффективно оценивать уровень физической подготовленности теннисистов.

Результаты исследования могут быть полезны тренерам спортивных клубов по настольному теннису преподавателям высших учебных заведений, а также специалистам ДЮСШ и СДЮШОР при работе с квалифицированными спортсменами.