

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА
НАВЧАЛЬНО- НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧНИХ ОСНОВ ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
НА ЗДОБУТТЯ СТУПЕНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ «МАГІСТР»
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»
НА ТЕМУ: «ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНІОРІВ У ТЕНІСІ»



ВИКОНАВ: СТУДЕНТ 6541М БАГБЕКОВ ТИМУР
КЕРІВНИК РОБОТИ: К.Т.Н., ДОЦЕНТ САВІНА О. Ю.

МИКОЛАЇВ-2024

Мета роботи:

Розробити та експериментально довести ефективність програми фізичної підготовки юніорів адаптовано до специфіки тенісу

Об'єкт дослідження:

Фізична підготовка юніорів у тенісі

Предмет дослідження:

Методи та засоби фізичної підготовки юніорів у тенісі, а також вплив запропонованої програми на їхню спортивну результативність



Завдання:

- Проаналізувати науково-методичну літературу з фізичної підготовки юніорів у тенісі.
- Визначити основні вимоги до фізичної підготовки тенісистів юніорського віку.
- Розробити програму фізичної підготовки для юніорів, адаптовану до специфіки тенісу.
- Експериментально перевірити ефективність розробленої програми підготовки у тенісі.



Методи дослідження:

- Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури.
- Анкетування.
- Фізіологічне тестування (оцінка рівня фізичної підготовленості)
- Педагогічний експеримент.
- Методи математичної статистики для оцінки отриманих результатів.



Наукова новизна:

Розроблено інноваційну програму фізичної підготовки, орієнтовану на специфіку тенісу, з урахуванням вікових особливостей юніорів. Експериментально доведено, що використання запропонованих методів підготовки сприяє підвищенню фізичних якостей спортсменів та покращенню їхніх змагальних результатів.



Практичне значення:

- Розроблену програму рекомендовано для використання в спортивних школах, клубах і секціях з тенісу для вдосконалення фізичної підготовки юніорів.

Апробація роботи:

- Основні положення дослідження були апробовані збірнику наукових праць «Гуманітарний вісник НУК» №17 Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Миколаїв).



У ПЕРШОМУ РОЗДІЛІ РОЗГЛЯНУТО:

Поняття тенісу та значимість фізичної підготовки юніорів у тенісі

- Історія виникнення тенісу: розвиток гри від її початкових форм у Франції до сучасного виду спорту.
- Значення фізичної підготовки для тенісистів: роль фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, координація) у формуванні успішного спортсмена.
- Вплив фізичної втоми на техніку гри та координацію спортсменів.

Основні фізичні якості для тенісиста

- Роль швидкості реакції, спритності, сили та витривалості у тенісі.
- Гнучкість як необхідна умова для виконання ударів та збереження ефективності рухів.
- Важливість загальної та спеціальної фізичної підготовки для досягнення результатів у спорті.

Вікові особливості та їх врахування під час тренувального процесу

- Особливості фізичного розвитку дітей і підлітків, вплив навантажень на незміцнілий організм.



У ДРУГОМУ РОЗДІЛІ

2.1 Методи дослідження

- У цьому підрозділі детально описані методи, які використовувалися для досягнення мети дослідження. Вони включають:
- **Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури** — на початку дослідження було проведено аналіз літератури з фізичної підготовки тенісистів, що дозволило створити теоретичну основу для подальшого експерименту.
- **Анкетування** — було проведене серед 20 спортсменів для оцінки рівня їхньої фізичної підготовки.
- **Фізіологічне тестування** — включало кілька етапів для комплексної оцінки фізичних якостей (швидкість, сила, гнучкість тощо) за участю досвідчених тренерів.
- **Педагогічний експеримент** — проводився у два етапи: попереднє тестування та післяекспериментальне тестування для оцінки змін у фізичній підготовці спортсменів після застосування методики.
- **Методи математичної статистики** — використовувалися для аналізу результатів тестувань та оцінки достовірності змін у фізичних показниках.



У ДРУГОМУ РОЗДІЛІ

- **2.2 Організація дослідження**

- Описується процес проведення дослідження, який складався з п'яти етапів:
- Ознайомлення з тематикою дослідження та затвердження теми магістерської роботи.
- Аналіз науково-методичної літератури та добір методів оцінки фізичної підготовки тенісистів.
- Експериментальна частина дослідження для визначення сучасного стану фізичної підготовленості юніорів у тенісі.
- Аналіз впливу розроблених методичних рекомендацій на фізичну підготовку юніорів і підготовка другого розділу роботи.
- Узагальнення результатів, підготовка тексту роботи, доповіді, презентації та захист на випусковій кафедрі.



АНКЕТУВАННЯ

Питання	Варіанти відповідей	Відсоток відповідей
Скільки разів на тиждень ви тренуєтесь?	1-2 рази	8.7%
	3-4 рази	39.1%
	5 і більше	52.2%
Скільки годин триває ваше звичне тренування?	Менше 1 години	4.3%
	1-2 годиниБільше	47.8%
	2 годин	47.8%
Які типи вправ ви включаєте в свої тренування? (Можна вибрати кілька варіантів)	Кардіо	87%
	Силові тренування	82.6%
	Розтяжка	87%
	Координаційні вправи	95.7%
Чи можете ви підтримувати інтенсивність тренування протягом усього часу?	Завжди	21.7%
	Часто	47.8%
	Рідко	30.4%
Як ви оцінюєте свій рівень витривалості?	Дуже високий	8.7%
	Високий	39.1%
	Середній	47.8%
	Низький	4.3%
Як часто ви відчуваєте втому після тренувань?	Завжди	8.7%
	Часто	69.6%
	Рідко	21.7%
Чи робите ви вправи на розтяжку до і після тренувань?	Так, завжди	34.8%
	Іноді	52.2%
	Ні	13%

Чи відчуваєте ви скутість у м'язах або суглобах після тренувань?	Часто	17.4%
	Іноді	4.3%
	Ніколи	78.3%
Як ви оцінюєте своє харчування?	Збалансоване, багате на поживні речовини	26.1%
	Задовільне, але потребує корекції	43.5%
	Потребує значного поліпшення	30.4%
Чи отримуєте ви достатньо сну для повноцінного відновлення?	Так, завжди	17.4%
	Іноколи бувають проблеми зі сном	56.5%
	Мені не вистачає сну	26.1%
Як часто ви відчуваєте себе виснаженим емоційно перед тренуваннями?	Часто	26.1%
	Іноді	65.2%
	Ніколи	8.7%
Як ви справляєтеся з втомою під час змагань?	Добре, без проблем	13%
	Мені це іноді заважає	52.2%
	Це часто стає проблемою	34.8%
Що вам заважає досягти кращої фізичної форми? (Можна вибрати кілька варіантів)	Недостатній час для тренувань	30.4%
	Відсутність мотивації	
	Недостатня підтримка від тренера	26.1%
	Проблеми зі здоров'ям	30.4%
	Недостатньо відпочинку вдома	26.1%
		4.3%
		4.3%

3.1 Методологія дослідження

У цьому підрозділі описано методологічний підхід до вивчення фізичної підготовки юніорів у тенісі. У дослідженні брали участь 20 спортсменів віком від 14 до 16 років, яких розділили на контрольну та експериментальну групи. Дослідження включало попереднє та післяекспериментальне тестування, під час яких оцінювали такі фізичні якості, як швидкість, витривалість, сила, гнучкість і координація. Окремо описані умови та процедура проведення тестів, а також тренувальні програми для розвитку кожної з фізичних якостей.

3.2 Результати дослідження

У цьому підрозділі наведено результати досліджень щодо фізичної підготовки юніорів. Результати тестів контрольної та експериментальної груп показують, що фізична підготовка юніорів була нерівномірною, особливо відзначено слабкість у показниках гнучкості та витривалості. Експериментальна група демонструє помітніший прогрес у всіх аспектах фізичної підготовки завдяки впровадженню нової тренувальної методики. Наведені порівняння показників між групами до та після експерименту.

3.3 Аналіз ефективності експериментальної методики

Цей підрозділ присвячений аналізу результатів, отриманих в експериментальній і контрольній групах після впровадження тренувальної програми. Наведені дані свідчать про значний приріст фізичних показників експериментальної групи порівняно з контрольною. Особливо помітний прогрес у розвитку сили, гнучкості та координації. Аналіз також підкреслює ефективність запропонованих методик для покращення фізичної підготовки юніорів.



Норми оцінювання компонентів

Оцінка в балах	1	2	3	4	5	6
Оцінка швидкості(біг 30 метрів)(сек)	6,3сек	6,1сек	5,9сек	5,7сек	5,5сек	5.3сек
Оцінка витривалості(хв)(крос3000 метрів, чоловіки)	19.40хв	19.20хв	17.00хв	16.30хв	16.00хв	15.30хв
Оцінка сили(згинання і розгинання рук в упорі лежачи)(разів)	12 разів	14 разів	16 разів	18 разів	21 разів	25 разів
Оцінка гнучкості (см)	2см	3см	4см	5см	6см	7см
Оцінка координації (сек)	10сек	10.7сек	10.4сек	10.1сек	10.0сек	9.9сек

Оцінка в балах	7	8	9	10	11	12
Оцінка швидкості(біг 30 метрів)(сек)	5.2сек	5.0сек	4.8сек	4.6сек	4.5сек	4.4сек
Оцінка витривалості(крос3000 метрів, чоловіки)(хв)	16.40хв	16.20хв	15.55хв	15.30хв	15.05хв	14.40хв
Оцінка сили(згинання і розгинання рук в упорі лежачи)(разів)	28 разів	30 разів	32 разів	33 разів	34 разів	36 разів
Оцінка гнучкості (нахили вперед в сидячому положенні) (см)	8см	9см	11см	12см	13см	14см
Оцінка координації (сек)	9.8сек	9.7сек	9.6сек	9.5сек	9.4сек	9.3сек

Середній показник після першого тестування експериментальна та контрольна групи

Тести	М		δ		m		t	p
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ		
Спринт 30 метрів(сек)	5.18 сек	5.17 сек	0,4	0,5	0,1	0,15	1,7	>0,05
Крос 3000 метрів(хв)	15.8 хв	15.45 хв	3	4	0,33	0,35	2,6	<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи(разів)	23.8 разів	24 разів	4	5	0.4	0,3	2,8	<0,05
Нахил тулуба сидячи уперед(см)	8.2 см	7.2 см	3	2	0,3	0,5	2,6	<0,05
Човниковий біг з пересуванням фішок 9х4(сек)	9.9 сек	9.8 сек	3	4	0,5	0,43	2,7	<0,05

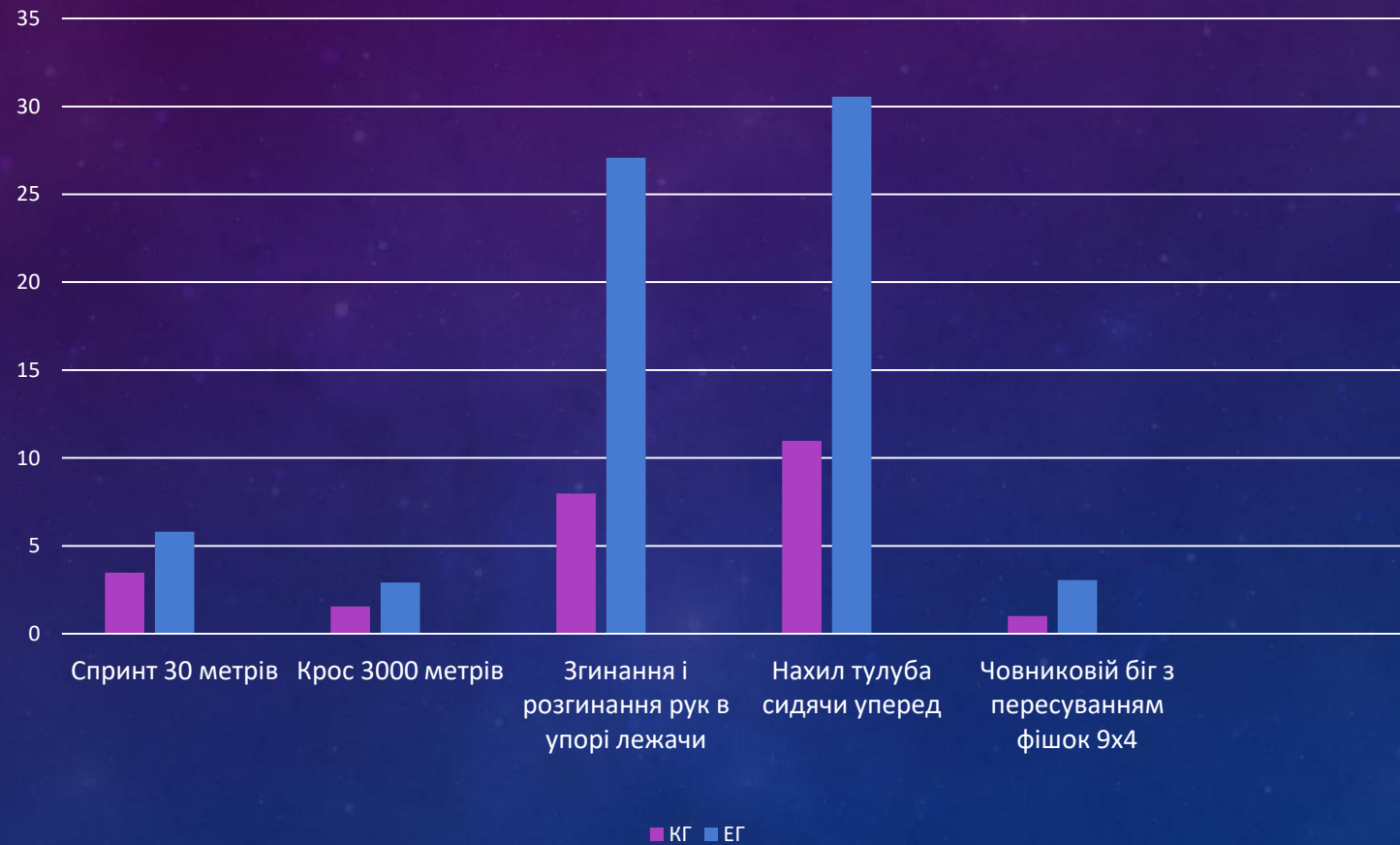
Середній показник після другого тестування експериментальна та контрольна групи

Тести	М		δ		М		t	p
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ		
Спринт 30 метрів(сек)	5 сек	4.87 сек	0,4	0,3	0,15	0,1	1,8	>0,05
Крос 3000 метрів(хв)	15.40 хв	15 хв	2	3	0,37	0,33	2,7	<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи(разів)	25.7 разів	30.5 разів	3	2	0.3	0,33	2,8	<0,05
Нахил тулуба сидячи уперед(см)	9.1 см	9.4 см	1	2	0,33	0,4	2,6	<0,05
Човниковий біг з пересуванням фішок 9х4(сек)	9.8 сек	9.5 сек	3	4	0,5	0,43	2,7	<0,05

Приріст результатів по всіх тестах контрольної та експериментальної груп протягом експерименту

Тести	Приріст результатів тестів, %	
	КГ	ЕГ
Спринт 30 метрів(сек)	3.47	5.80
Крос 3000 метрів(хв)	1.55	2.91
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи(разів)	7.98	27.08
Нахил тулуба сидячи уперед(см)	10.98	30.56
Човниковий біг з пересуванням фішок 9х4(сек)	1.01	3.06

Показники приросту результатів тестів контрольної та експериментальної групи



ПІДСУМОК РЕЗУЛЬТАТІВ

- Проведено дослідно-експериментальну роботу щодо впровадження методики тренування юніорів у тенісі. Результати експерименту підтвердили ефективність запропонованої методики про що свідчить зростання показників по усім тестам фізичних якостей в експериментальній групі порівняно з контрольною.
- У тесті на швидкість спринт 30 метрів приріст результатів контрольної та експериментальної групи склав відповідно 3.47% та 5.80%. У тесті на витривалість крос 3000 метрів результати покращилися на 1.55 % у контрольній групі і на 2.91% у експериментальній. Силові якості м'язів рук визначалися у тесті згинання і розгинання рук в упорі лежачи, приріст склав 7.98% в контрольній групі і 27.08 % в експериментальній. Приріст показника гнучкості визначався у вправі нахил тулуба сидячи уперед і склав 10.98% та 30.56% відповідно. Останній тест на розвиток координації - човниковий біг з пересуванням фішок 9x4 має результати 1.01% та 3.06% відповідно для контрольної та експериментальної групи. Наведені результати підтверджують ефективність запропонованої нами методики.

ВИСНОВКИ

- 1. Було проведено аналіз науково-методичної літератури з фізичної підготовки юніорів у тенісі. Вивчення науково-методичних джерел показало, що фізична підготовка юніорів у тенісі є багатограничним процесом, який поєднує розвиток загальної фізичної підготовленості (витривалість, сила, гнучкість, координація) із специфічними навичками, необхідними для тенісу (швидкість реакції, вибухова сила, точність рухів). Основними акцентами є гармонійний розвиток тіла, профілактика травм і врахування вікових та індивідуальних особливостей спортсменів.
- 2. Були визначені основні вимоги до фізичної підготовки тенісистів юніорського віку. Основними вимогами до фізичної підготовки тенісистів юніорського віку є розвиток швидко-силових якостей, що забезпечують вибухову силу для виконання ударів і швидкість пересування на корті, а також покращення загальної та спеціальної фізичної підготовки для підтримки високої працездатності протягом тривалих ігор. Важливими аспектами є розвиток координації рухів, яка сприяє точності та ефективності технічних дій, і поліпшення гнучкості, що забезпечує мобільність і знижує ризик травм. Особливу увагу слід приділяти зміцненню м'язів-стабілізаторів для забезпечення балансу, профілактиці травм через укріплення суглобів і сухожилів, а також індивідуалізації та періодизації тренувань відповідно до вікових і фізичних особливостей.

ВИСНОВКИ

- 3. Було розроблено програму фізичної підготовки для юніорів в тенісі, адаптовану до специфіки тенісу, яка враховує потреби у розвитку швидкості, витривалості, сили, гнучкості та координації. Програма поєднує загальнофізичні вправи, спрямованими на вдосконалення необхідних компонентів, таких як швидкість, витривалість, сила, гнучкість, координація. У програмі приймало участь 10 спортсменів. Протягом 2 місяців вони займалися за спеціальною програмою для розвитку основних компонентів у тенісі.
- 4. Було експериментально перевірено ефективність розробленої програми підготовки у тенісі. Для експериментальної перевірки ефективності розробленої програми фізичної підготовки було сформовано дві групи юніорів-тенісистів, по 10 осіб у кожній. Перша група тренувалася за розробленою спеціальною програмою, адаптованою до специфіки тенісу, друга – за традиційною програмою фізичної підготовки. Експеримент тривав два місяці, протягом яких обидві групи виконували однаковий обсяг тренувань, але з різним змістом. Після завершення експерименту було проведено порівняння фізичних показників і спортивних результатів. Група, яка тренувалася за спеціальною програмою, показала значно вищі результати ніж група яка займалася за звичайною програмою. Таким чином, результати експерименту підтвердили ефективність розробленої програми, яка забезпечила кращу підготовленість юніорів до специфічних вимог тенісу порівняно з традиційними підходами. У тесті на швидкість спринт 30 метрів приріст результатів контрольної та експериментальної групи склав відповідно 3.47% та 5.80%. У тесті на витривалість крос 3000 метрів результати покращилися на 1.55 % у контрольній групі і на 2.91% у експериментальній. Силкові якості м'язів рук визначалися у тесті згинання і розгинання рук в упорі лежачи, приріст склав 7.98% в контрольній групі і 27.08 % в експериментальній. Приріст показника гнучкості визначався у вправі нахил тулуба сидячи уперед і склав 10.98% та 30.56% відповідно. Останній тест на розвиток координації - човниковий біг з пересуванням фішок 9x4 має результати 1.01% та 3.06% відповідно для контрольної та експериментальної групи. Наведені результати підтверджують ефективність запропонованої нами методики.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

