

# ТЕМА ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ:

«Методика развития психических  
качеств у детей, занимающихся  
настольным теннисом».

Выполнила студентка  
4 курса ФФК  
Легостаева В.Ю.

Научный руководитель  
кандидат педагогических наук, доцент  
Мальшев А.И.

**Объект исследования** – процесс развития психических качеств у детей 10–12 лет, занимающихся настольным теннисом.

**Предмет исследования** – методика развития психических качеств у детей 10–12 лет, занимающихся настольным теннисом.

**Гипотеза** – предполагалось, что использование таких средств настольного тенниса как имитационные упражнения, упражнения со спарринг-партнером, с большим количеством мячей в игровых и соревновательных условиях, на фоне утомления и в условиях усложнения внешней среды будет способствовать развитию психических качеств у детей 10–12 лет, занимающихся настольным теннисом.

**Цель исследования:** теоретически и экспериментально обосновать методику развития психических качеств у детей 10–12 лет, занимающихся настольным теннисом.

### **Задачи:**

- ❖ Определить роль и значение психических качеств в подготовке юных теннисистов.
- ❖ Выявить уровень развития психических качеств у юных теннисистов.
- ❖ Разработать и оценить эффективность методики развития психических качеств у детей 10–12 лет, занимающихся настольным теннисом.

# Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

– Анализ и обобщение данных научно-методической литературы;

– Педагогическое наблюдение;

– Тестирование;

– Педагогический эксперимент;

– Методы математической статистики.

## Этапы исследования:

На первом этапе исследования, включающим в себя анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме, были сформулированы цель, задачи и гипотеза, определены объект и предмет исследования.

На втором этапе до эксперимента было проведено тестирование в контрольной и экспериментальной группах, включающее шесть тестов. Под наблюдением находилось 12 детей в возрасте 10–12 лет, 6 детей контрольная группа и 6 детей экспериментальная группа. Для проведения эксперимента нами были выбраны тесты: «Кольца Ландольта», «Корректирующая проба Бурдон-Анфимова», «Прогрессивные матрицы Равена», тест на зрительную память, «S–тест», «Ловля линейки».

Была разработана и апробирована методика развития психических качеств у юных теннисистов, по которой тренировалась экспериментальная группа.

На третьем этапе исследования, данные, полученные экспериментальным путем, были обработаны с помощью методов математической статистики. В соответствии с полученными данными были сделаны выводы.

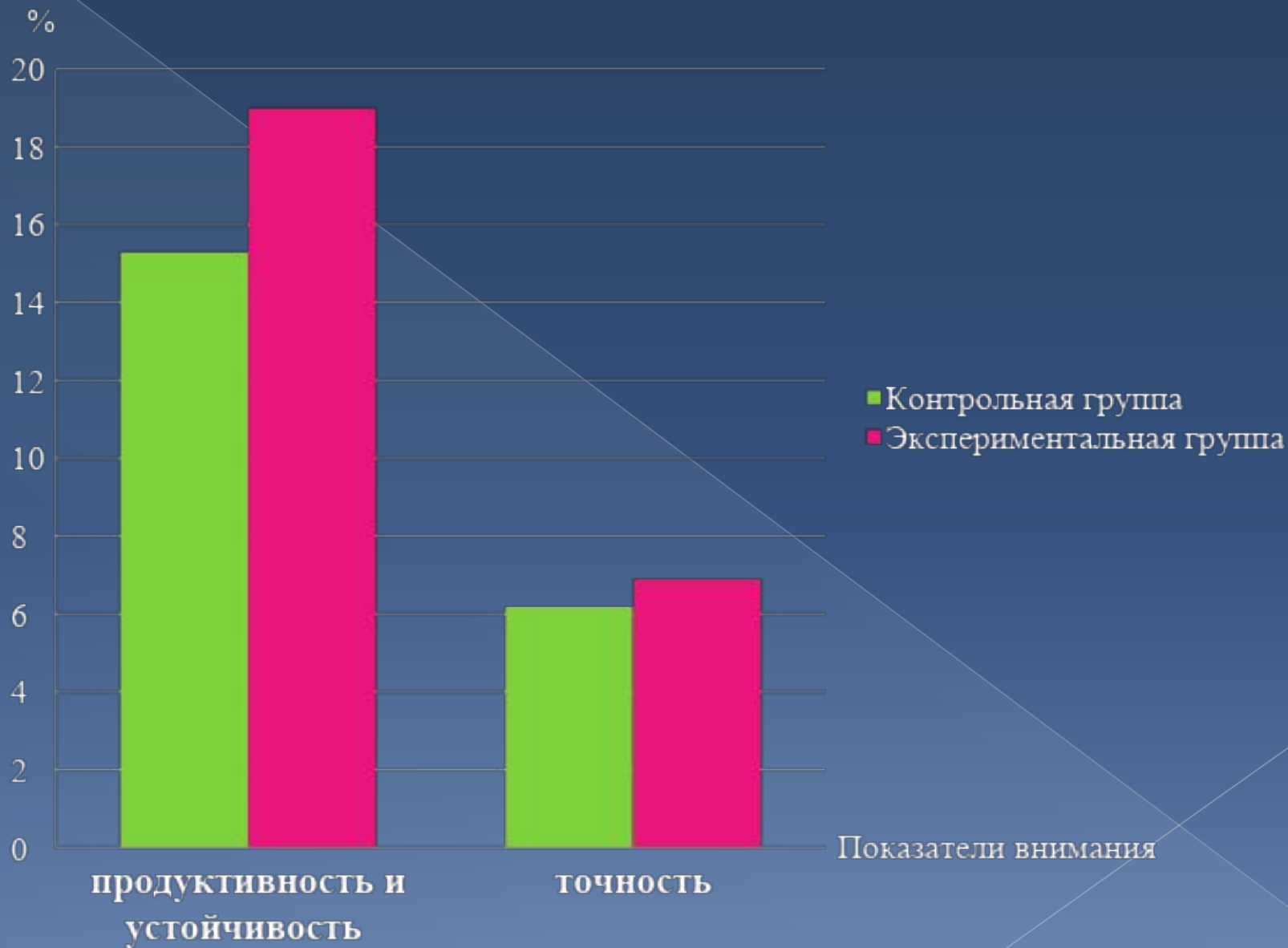
№, название упражнения	Ноябрь			Декабрь				Январь				Февраль				Март			
	2 не де ля	3 нед еля	4 нед еля	1 не де ля	2 не де ля	3 не де ля	4 не де ля	1 не де ля	2 не де ля	3 не де ля	4 не де ля	1 не де ля	2 не де ля	3 не де ля	4 не де ля	1 не де ля	2 не де ля	3 не де ля	4 не де ля
1– игра через центр	+				+	+				+	+				+		+	+	
2– начало атаки		+								+	+						+	+	
3– БКМ по всему столу	+								+	+	+		+		+				
4– прием подач по всему столу	+	+			+	+			+	+	+			+		+	+	+	
5– забивание свечей с быстрым переходом на удары					+	+			+		+		+		+		+		
6– подачи по стаканчикам		+									+				+			+	
7– подачи по траектории				+									+		+				
8– подачи на партнера		+				+				+					+			+	
9– игра «крутиловка»	+	+		+				+	+				+	+	+				
10– игра на счет «6:9»		+				+		+	+		+		+		+				
11– имитации				+						+			+	+	+	+			
12– мяч в руке				+	+					+					+				
13– малый треугольник с переводом		+							+				+	+			+	+	
14– игра через центр с розыгрышем					+	+				+	+						+	+	
15– ловля мяча от стены								+					+		+		+		
16– робот–пушка	+			+				+			+		+		+	+	+		
17– игра на счет (турнир)	+	+		+	+	+			+	+	+		+	+	+	+	+	+	
18–соревнования			+				+					+							+

# Динамика исследуемых показателей психических качеств у юных теннисистов

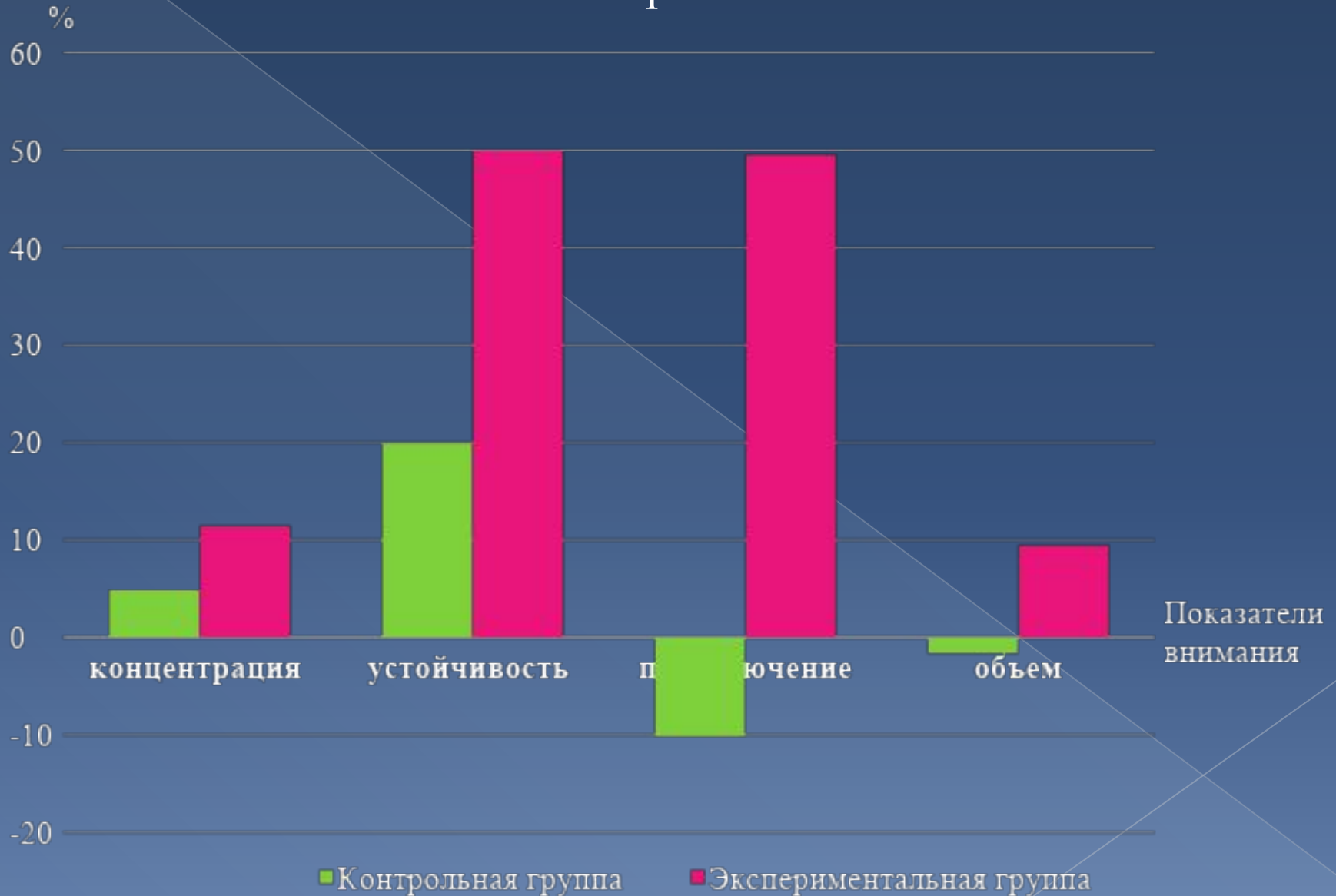
Показатели		Группы	До эксперимента	P	После эксперимента	P(3-5)	P
Тест «Кольца Ландольта»	Продуктивность и устойчивость внимания	К	0,85±0,09	>0,05	0,98±0,16	<0,05	>0,05
		Э	1±0,09		1,19±0,09	<0,05	
	Точность	К	0,77±0,08	>0,05	0,81±0,06	>0,05	>0,05
		Э	0,87±0,04		0,93±0,02	>0,05	
Тест «Корректирующая проба Бурдон — Анфимова»	Концентрация внимания, %	К	77,8±5,8	>0,05	81,6±6,4	>0,05	>0,05
		Э	85,3±3,3		91±4,1	>0,05	
	Устойчивость внимания	К	0,015±0,004	>0,05	0,012±0,004	>0,05	>0,05
		Э	0,01±0,002		0,006±0,003	>0,05	
	Переключение внимания, %	К	10,25±4,5	>0,05	11,3±5,67	>0,05	>0,05
		Э	5,95±2,1		3,0±2,1	>0,05	
Объем внимания	К	835,5±106,5	>0,05	821±100,9	>0,05	>0,05	
	Э	904,8±90,3		990,5±52,1	>0,05		
Тест «Прогрессивные матрицы Равена»		К	45,7±3,6	>0,05	43,6±3,8	>0,05	>0,05
		Э	43,3±2,8		47,2±2,8	<0,05	
Тест «Ловля линейки», см		К	18,07±2	>0,05	13,5±2,3	>0,05	>0,05
		Э	16,22±1,3		8,65±1	<0,05	
S-тест	Скорость распределения и переключения внимания, сек	К	350±68	>0,05	257±55	<0,05	>0,05
		Э	330±30		193±24	<0,05	
	Точность	К	96,7±2,1	>0,05	96,7±2,3	>0,05	>0,05
		Э	100±0		100±0	>0,05	
Зрительная память		К	11,8±1,07	>0,05	11±1,25	>0,05	>0,05
		Э	12,6±0,46		12±0,5	<0,05	



# Показатели внимания в контрольной и экспериментальной группах в тесте «Кольца Ландольта» после эксперимента



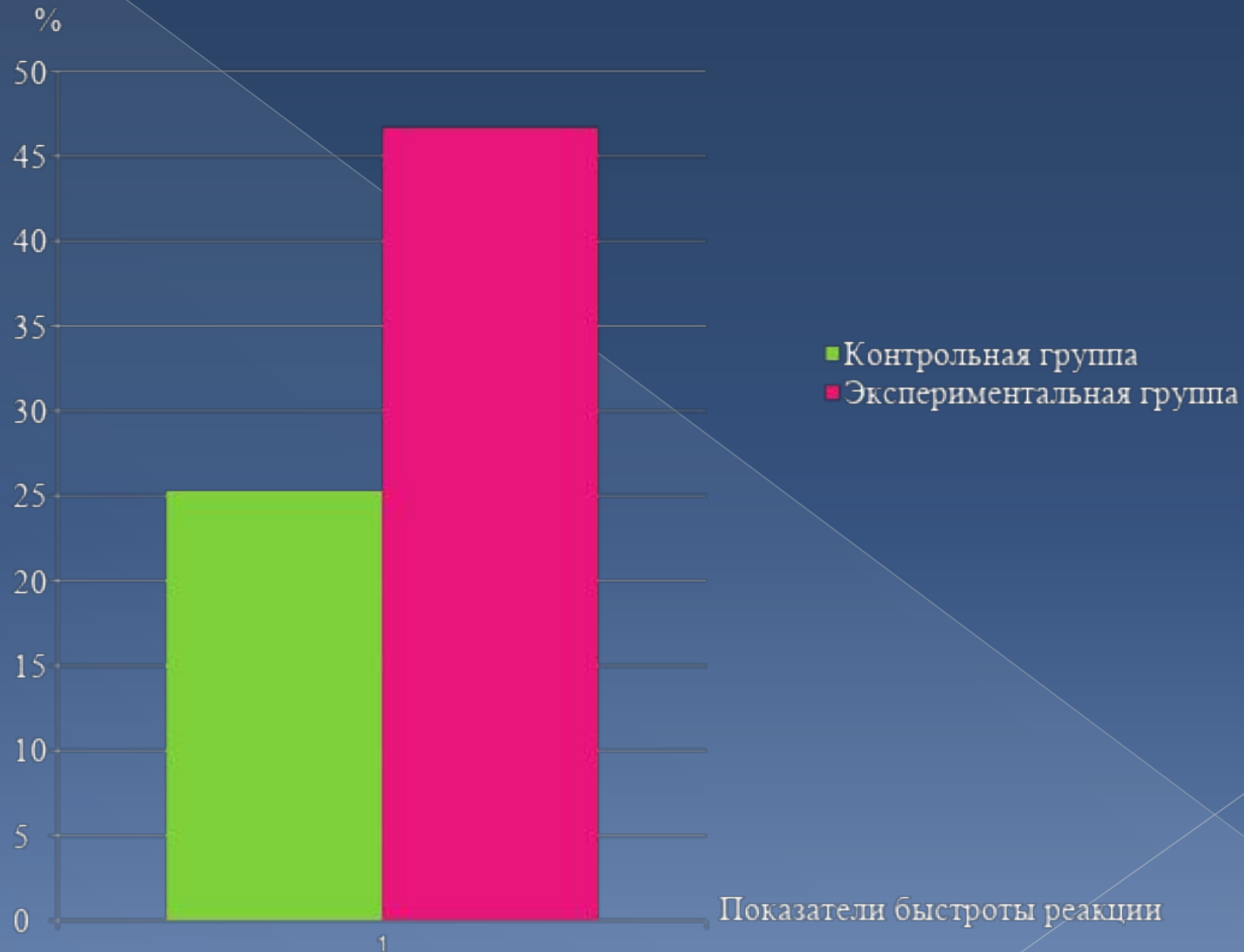
# Показатели внимания в контрольной и экспериментальной группах в тесте «Корректирующая проба Бурдона Анфимова» после эксперимента



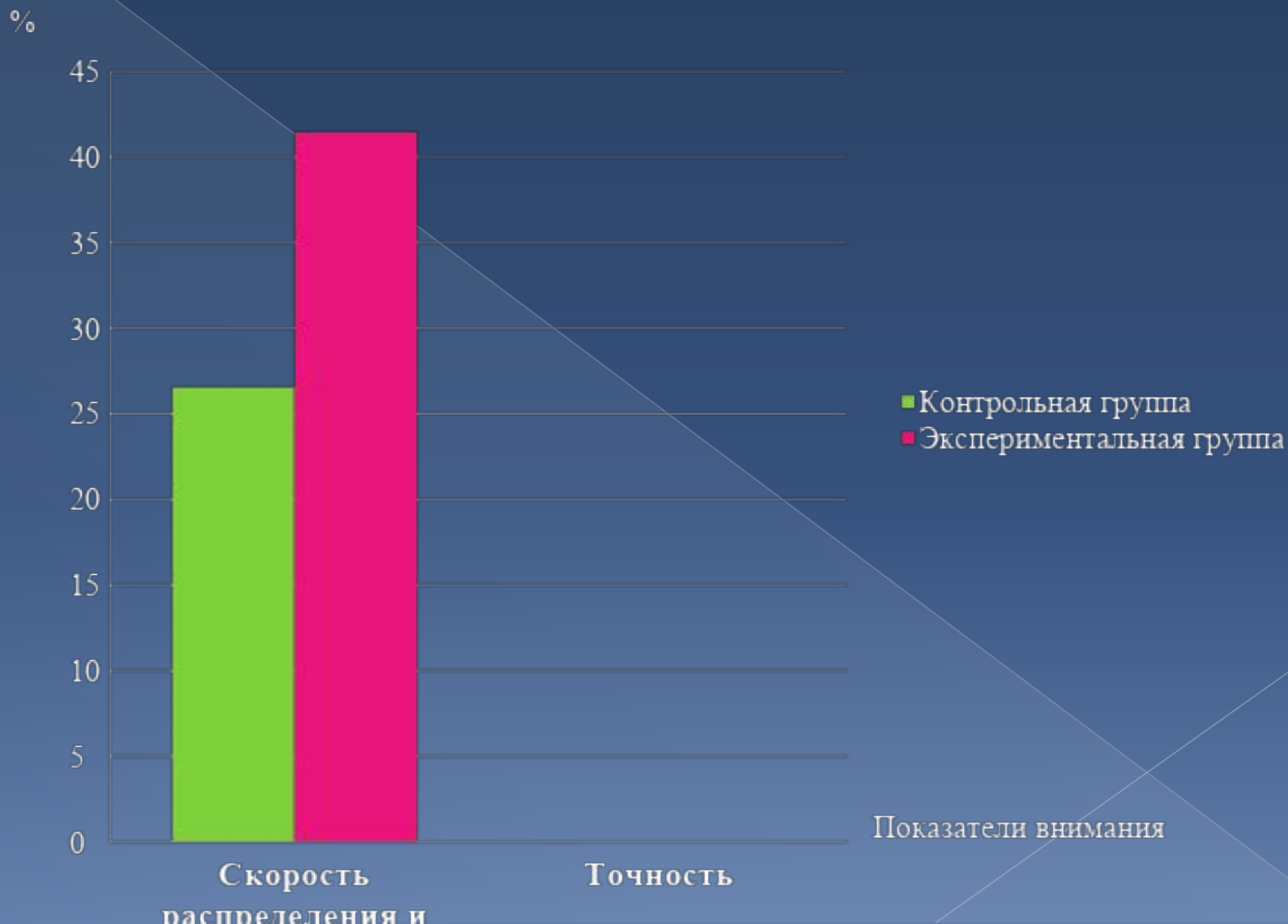
# Показатели мышления в контрольной и экспериментальной группах в тесте «Прогрессивные матрицы Равена» после эксперимента



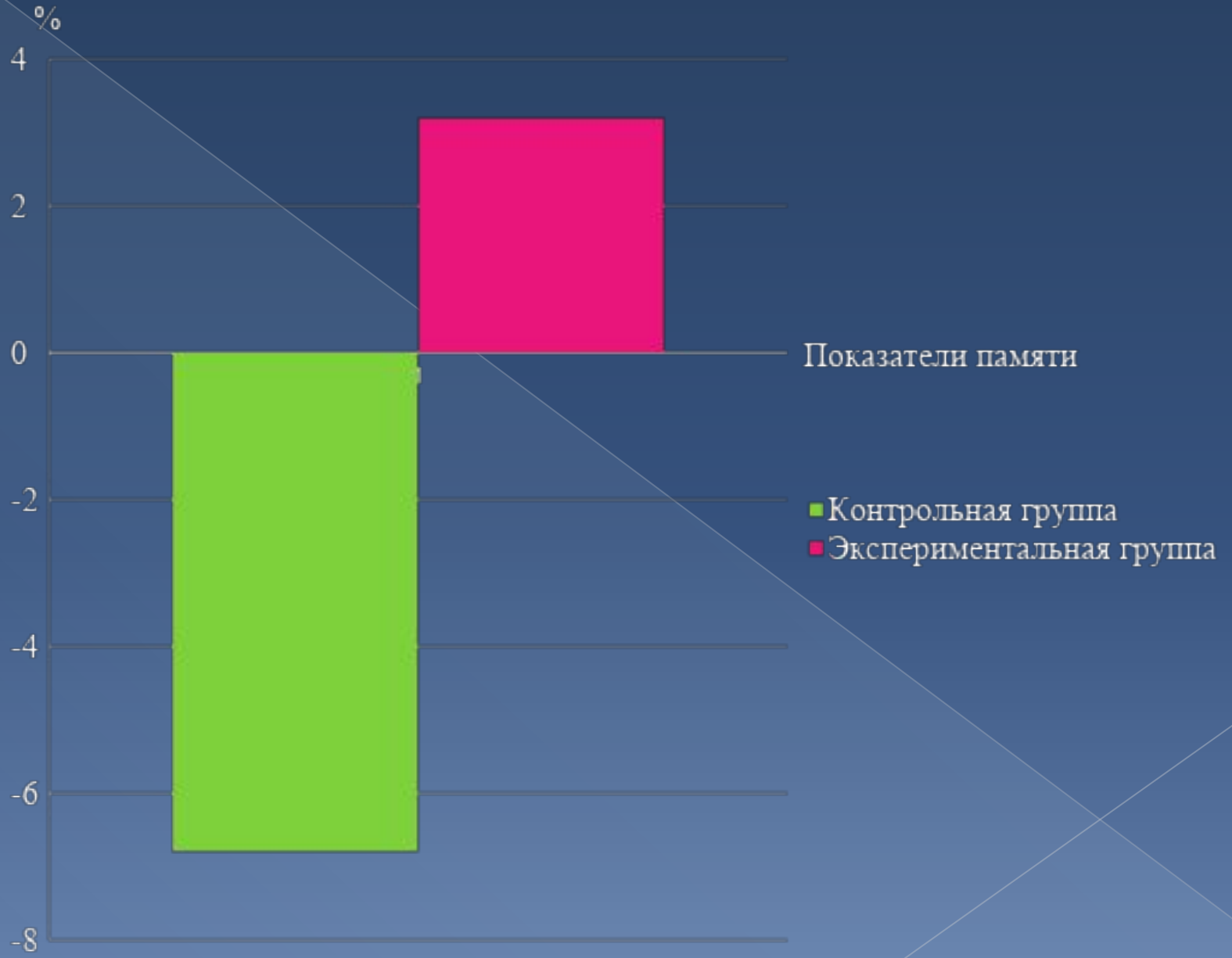
# Показатели быстроты реакции в контрольной и экспериментальной группах в тесте «Ловля линейки» после эксперимента



# Показатели внимания в контрольной и экспериментальной группах в тесте «S–тест» после эксперимента



# Показатели памяти в контрольной и экспериментальной группах в тесте на зрительную память после эксперимента



# Результаты соревновательной деятельности юных теннисистов

Название соревнования	Группа	Места							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Первенство г. СПб	К	—	—	—	—	—	—	—	—
	Э	—	1	2	—	—	—	—	1
Всероссийский турнир памяти Т.Савичевой	К	—	—	—	—	—	—	—	—
	Э	—	—	2	—	1	—	—	2
Всероссийский турнир, посвященный Дню снятия блокады г. Ленинграда	К	—	—	—	—	—	—	—	—
	Э	—	1	1	1	1	—	1	—

## Выводы

1. Отличительной особенностью соревновательной деятельности в настольном теннисе является переработка большого объема информации в условиях лимита времени и быстро изменяющейся игровой ситуации, что требует развития таких психических качеств как скорость и точность зрительного восприятия, быстрота реакции, устойчивость, объем, скорость распределения и переключения внимания, а также антиципация (предугадывание развития событий) в процессе спортивной тренировки.

2. При выявлении уровня развития психических качеств у юных теннисистов сравнительный анализ полученных данных с установленными нормами показал следующие результаты.

По данным теста «Кольца Ландольта» средний результат контрольной группы в показателе продуктивность и устойчивость внимания составляет 0,85 (5 баллов) и экспериментальной группы – 0,87 (6 баллов), что указывает на средний уровень продуктивности и устойчивости внимания. А в показателе точности средний результат контрольной группы составляет 0,77, что определяет низкий уровень точности, а в экспериментальной группе – 0,87, что равняется среднему уровню точности.

По данным теста «Корректирующая проба Бурдона Анфимова» средние результаты в показателях концентрация внимания составляют 77,8%, устойчивость внимания – 0,015, объем внимания – 835,5 и являются уровнем выше среднего, а переключение внимания находится на высоком уровне и составляет 10,25%



В экспериментальной группе показатели концентрации внимания составили 85,3%, переключения внимания – 5,95% и указывают на высокий уровень, а устойчивость внимания – 0,01 и объем внимания – 904,8 равняются уровню выше среднего.

По данным теста «Прогрессивные матрицы Равена» средние результаты контрольной группы – 45,7 – уровень интеллекта выше среднего, а в экспериментальной 43,3 – средний уровень.

В контрольной группе зрительная память на уровне выше среднего – 11,8, а в экспериментальной на высоком уровне – 12,6.

По данным S–теста скорость распределения и переключения внимания у двух групп ниже нормы, в контрольной она равняется 350 сек., в экспериментальной – 330 сек., а в показателе точности – высокий уровень.

Быстрота реакции по данным теста «Ловля линейка» у двух групп определяется средним уровнем и составляет 18,07 см у контрольной группы, 16,22 см у экспериментальной.

3. Под влиянием разработанной нами методики развития психических процессов у юных теннисистов, в экспериментальной группе наблюдалось достоверное повышение ( $<0,05$ ) результатов в тестах «Прогрессивные матрицы Равена», «Ловля линейки», в показателях продуктивности и устойчивости внимания теста «Кольца Ландольта» и скорости распределения и переключения внимания теста «S–тест».

Однако различия показателей между контрольной и экспериментальной группами, несмотря на существенный прирост, оказались недостоверны ( $>0,05$ ), что объясняется небольшой выборкой и значительной средней ошибкой вследствие разброса результатов обследования теннисистов.

Оценка эффективности применения методики развития психических процессов у юных теннисистов подтверждается полученными нами количественными показателями. Так, по данным теста «Кольца Ландольта» показатели продуктивности и устойчивости внимания улучшились на 19% и точности на 6,9%; по данным теста «Корректирующая проба Бурдона Анфимова» показатели концентрации внимания – на 11,5%, устойчивости внимания – на 50%, переключения внимания – на 49,6%, объема внимания – на 9,5%; по данным теста «Прогрессивные матрицы Равена» результаты улучшились на 9,0%; по данным теста «Ловля линейки» на 46,7%; по данным теста «S-тест» показатели скорости распределения и переключения внимания улучшились на 41,5%, а показатели точности остались на максимальном уровне; по данным теста на зрительную память результаты улучшились на 3,2%. Таким образом, доказана эффективность применения методики развития психических качеств у детей 10-12 лет, занимающихся настольным теннисом.

Спасибо за внимание!