

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/vkr/62281>

Тип работы: ВКР (Выпускная квалификационная работа)

Предмет: Педагогика

Введение.....3

Глава 1. Теоретические аспекты исследования настольного тенниса как средства развития координационных способностей у детей 10-14 лет.....6

1.1.Настольный теннис как вид спорта.....6

1.2.Особенности развития координационных способностей у детей 10-14 лет.....9

1.3. Настольный теннис как средства развития координационных способностей у детей 10-14 лет.....13

Глава 2. Эмпирическое исследование развития координационных способностей у детей 10-14 лет в настольном теннисе.....18

2.1.Организация и методика исследования.....18

2.2.Описание выборки и методов исследования.....20

2.3.Диагностика координационных способностей детей 10-14 лет(констатирующий этап эксперимента).....26

Глава 3. Развитие координационных способностей у детей 10-14 лет в настольном теннисе.....31

3.1. Разработка и реализация программы развития координационных способностей у детей 10-14 лет в настольном теннисе(формирующий этап эксперимента).....31

3.2.Анализ эффективности программы развития координационных способностей у детей 10-14 лет в настольном теннисе(контрольный этап эксперимента).....33

3.3.Рекомендации по развитию координационных способностей у детей 10-14 лет в настольном теннисе.....41

Заключение.....44

Список литературы.....48

Приложения.....55

Введение

Защищенность здоровья детей и молодежи – главный показатель развития общества. Физическое воспитание детей, забота о сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения является одной из наиболее актуальных государственных задач. Ее решение дает возможность сохранения генофонда нации, повышения научного и экономического потенциала страны. В связи с этим, забота о развитии физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики России, которая обеспечивает воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора. Физическое воспитание детей предусматривает охрану и укрепление их здоровья и полноценное физическое развитие, которое направлено на своевременное формирование двигательных навыков и умений детей. Сегодня система физического воспитания в образовательных учреждениях все еще находится на этапе модернизации, направленной на обеспечение максимально качественного уровня физической и спортивной культуры.

Координационные способности являются основой для нормальной жизнедеятельности каждого человека. К подросткам требуется применение особого подхода при обучении навыкам и умениям в рамках занятий по физической культуре. Стоит напомнить, что подросток – это быстро формирующаяся и развивающаяся личность. Проведение с ним занятий по физической культуре и спорту требует от педагога особой

внимательности и вдумчивости. Необходимо тщательно рассчитывать объем предлагаемой нагрузки на подростка. Дело в том, что подростки обладают определенными проблемами с физическим развитием, связанными с их возрастом, гормональными и иными изменениями в организме. Задача таких занятий помочь подростку развиться физически и таким образом нивелировать то или иное нарушение физических способностей. Именно по этой причине педагогу по физической культуре важно знать об особенностях. Поэтому чрезвычайно важно разрабатывать программы для развития координационных способностей у подростков. Надо отметить тот факт, что у подростков зачастую наблюдаются нарушения координационных способностей, что пагубно влияет на их развитие, а также на перспективы их будущего. Нарушения координации делают сомнительными возможности профессионального становления, обретения профессии, а, соответственно, не дают человеку становится самостоятельным, независимым от окружающих. Именно поэтому развитие координационных способностей в подростковом возрасте чрезвычайно важно.

Вышесказанное обосновывает актуальность и выбор темы исследования: «Настольный теннис как средство развития координационных способностей у детей 10-14 лет, занимающихся в бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа №4» города Петро».

Цель исследования: выявить и обосновать условия эффективности в применении комплекса специальных упражнений для развития координационных способностей у детей 10-14 лет на занятиях настольным теннисом.

Задачи исследования:

- описать настольный теннис как вид спорта
- изучить особенности развития координационных способностей у детей 10-14 лет;
- рассмотреть настольный теннис как средство развития координационных способностей у детей 10-14 лет;
- провести эмпирическое исследование развития координационных способностей у детей 10-14 лет в настольном теннисе;
- разработать и оценить эффективность применения программы развития координационных способностей у детей 10-14 лет в настольном теннисе;
- дать рекомендации по развитию координационных способностей у детей 10-14 лет в настольном теннисе.

Объект исследования: настольный теннис как средство развития координационных способностей у детей 10-14 лет.

Предмет исследования: координационные способности детей 10-14 лет посредством занятий настольным теннисом.

Гипотеза исследования: наиболее эффективным для развития координационных способностей в настольном теннисе, является возраст 12-14 лет, по сравнению с предыдущим возрастным периодом (10-12 лет), в силу ряда причин:

- нервная система становится более зрелой и укрепленной, что обуславливает эффективность выполнения заданий, упражнений в настольном теннисе;
- с возрастом совершенствуется сила мышц, координация движений, глазомер, выносливость и др.

Методы сбора и обработки информации: анализ научной литературы, описательный, сравнительный, тестирование, проектирование, моделирование, методы математико-статистической обработки данных (критерий Манна-Уитни для связанных выборок).

Значимость и область применения проведенного анализа обоснована актуальностью существования направления на оздоровление нации, в детском и подростковом возрасте особенно; существование потенциальных возможностей развития координации движений в таком виде спорта, как настольный теннис. Проведенный анализ может быть использован в дальнейших исследованиях при расширении темы данного исследования, в научной, исследовательской, преподавательской, обучающей деятельности.

Глава 1. Теоретические аспекты исследования настольного тенниса как средства развития координационных способностей у детей 10-14 лет

1.1. Настольный теннис как вид спорта

Настольный теннис – это игровой вид спорта, который, наряду с другими игровыми видами может быть отнесен к высшим формам спортивных игр, которые включены в мировую систему спортивных соревнований. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе встречается в программе Олимпийских игр и в профессиональном спорте. Это один из самых массовых и популярных, увлекательных видов спорта в мире, и относительно количества занимающихся и относительно числа стран, в которых данный вид спорта получил развитие. Он развивается. В Международную федерацию настольного тенниса входит более 200 стран. Настольный теннис получил достойное признание в вопросах укрепления волевых качеств, выносливости, реакции, логических умений, анализа и синтеза мышления и др.

Немаловажным является и такой факт, как малозатратность обозначенного вида спорта. Инвентарь и экипировка для малого тенниса недороги, площадка, которая требуется для игры – также относительно небольшая по размеру, что дает возможность играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся разного возраста и социального статуса.

Итак, настольный теннис представляет собой спортивное соревнование(игру) двух спортсменов/игроков или двух пар спортсменов на специальном столе, высотой 76 см, шириной – 152,5 см, длиной – 274 см, разделенном сеткой высота которой – 15,25 см. Размеры площадки для настольного тенниса должны соответствовать следующим требованиям: длина – 5,7 м, ширина – 4,5 см. Основное правило для изготовления игровой поверхности стола – она должна гарантировать отскок мяча в 23 см, при условии, что мяч брошен с высоты 30 см. Предполагается, что игровая поверхность стола однородная, матовая, окрашена в спокойный темный цвет. Поверхность стола разделена на две половины вертикально стоящей сеткой, а вдоль каждой кромки стола наносится разметка – белая линия шириной 20 мм. Для игры в настольный теннис необходима специальная сетка, которая состоит из непосредственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек с креплением к поверхности стола. Верхний край сетки должен находиться на высоте 15,25 см и столько же должен быть выступ за боковые линии стола. Требования к мячу: он должен быть изготовлен из целлулоида или подобной пластмассы, по размеру – он чуть больше 40 мм в диаметре, белого или оранжевого цвета. В настоящее время проходит тестирование двухцветных мячей (бело-оранжевых). Ракетки изготавливают из наложенных друг на друга слоёв древесины различных пород и нескольких слоёв титана (основание), который покрыт одним или двумя слоями специальной резины (накладки) с обеих сторон. Резиновый слой может быть шипами внутрь (гладкая поверхность) и шипами наружу (шипованная поверхность).

Цель игроков – направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, чтобы принимая его, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча включает нечетное количество партий. Наиболее важными качествами и способностями для спортсменов, играющих в настольный теннис, является способность к быстрой реакции, координация, чувство мяча.

Введем несколько определений из описываемого вида спорта.

Можно начать с того, что настольный теннис не предполагает наличие понятия «потеря подачи», здесь любая ошибка влечет за собой проигрыш очка.

«Розыгрышем» называется период времени, в течение которого мяч находится в игре.

«Мяч в игре» считается с последнего момента, когда мяч находился на неподвижной ладони свободной кисти, перед тем как намеренно подбросить его в подаче до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершён присуждением очка.

«Переигровка» - розыгрыш, в котором по определенной причине не засчитан результат.

«Очко» - розыгрыш, результат которого засчитан.

«Подающим» обозначается игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.

«Принимающим» - игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.

Каждая партия включает ряд розыгрышей, каждый розыгрыш начинается с подачи. Подающий в первом розыгрыше, определяется с помощью жребия. Далее подающие меняются через каждые 2 подачи. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет 11 очков. При счете 10:10 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. В настольном теннисе игроки не должны касаться стола!

Несмотря на внешнюю простоту и демократичность, настольный теннис представляется одним из наиболее технически сложных видов спорта и требует высокой координации. Он включает большое количество соревновательных технико-тактических действий, в их сочетании и многообразии проявлений в процессе

соревновательной деятельности. В процессе соревновательной игровой деятельности в настольном теннисе создается ситуация постоянно изменяющихся условий, которая требует оценки ситуации и выбора действий, в условиях ограниченного времени. Важным фактором здесь является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который позволяет, фактически, автоматически оптимизировать стратегию игры, обеспечивает эффективность действий по достижению результата и в условиях конфликта, в частности. Важной особенностью настольного тенниса, как и любого другого соревновательного вида спорта, является необходимость в постоянных тренировках приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) предполагает надежность, стабильность приобретенных навыков и т.д.

Соревнования по настольному теннису проводятся в рамках установленных правил посредством присущих сугубо данному виду спорта, соревновательных действий – особых приемов (техники) игры. Соревнование соперничающих игроков – само по себе достаточно зрелищное явление, благодаря этому, настольный теннис привлекает людей разного возраста, помогает использовать ресурсы этой игры для физического воспитания и детей и взрослых и пожилых людей.

1.2. Особенности развития координационных способностей у детей 10-14 лет

Возрастной период 10-14 лет приходится на этап начала пубертата (10 лет) и дальнейшего развития подросткового возраста, что отражается на особенностях развития организма и физических особенностях детей (подростков).

Подростковый возраст в целом является периодом бурного роста и развития организма. Глядя на подростка, сразу же можно отметить некоторые изменения в его внешности, которые заметны даже без специального профессионального наблюдения[23,с.53]. Это некоторая непропорциональность частей тела, угловатость движений, вытянутость конечностей, что подтверждается также и данными антропометрических измерений, с учетом того, что эти данные незначительным образом варьируются в различные годы исследования[23,25].

В среднем, увеличение роста за год у мальчиков в подростковом возрасте составляет 4,3 см, и в период самого интенсивного роста достигает до 8 см в год; у девочек от 2,9 до 5,8 см. Увеличение роста, в значительной мере, происходит за счёт роста конечностей, при том, что грудная клетка и таз отстают в развитии. Именно поэтому, фигура становится несколько вытянутой. Несоответствие между быстрым ростом трубчатых костей и относительно медленным развитием мышц, которое наблюдается безусловно, отражается на поведении и на особенностях движения подростков. Очень важно в данный период развиваться физически, тренировать гибкость, силу, вестибулярный аппарат и др.[5]. С увеличением роста подростков, одновременно, отмечается и увеличение его веса. Приросты веса неравномерны в разные годы и могут колебаться от 2,5 до 5 кг за год. У подростков постепенно происходит рост мышечной силы, по сравнению с младшим школьным возрастом. Если в младшем школьном возрасте, ребёнок ещё не способен длительно поддерживать мышечные усилия, в силу чего ему свойственна частая смена характера движений; подростковый возраст как раз характеризуется постепенным развитием силы и выносливости мышц. С 12 лет отмечается усиленный рост мышц, который продолжается и в дальнейшем. Мускулатура, особенно у мальчиков, укрепляется, строение мышц меняется. Растёт именно волокно мышцы, его диаметр, но это еще не максимальное развитие свойств мышц, аналогичное строению мышц взрослого человека[23, с.55]. Рост мускулатуры и совершенствование мускульного аппарата, ведет к осознанию подростком своей силы, которая, зачастую, переоценивается. Очень важно здесь контролировать нагрузку подростка при занятиях спортом. Рост силы и выносливости, создает условия для включения подростка в более сложные физические комплексы, хотя возможности младшего подростка ещё ограничены. Организм недостаточно окреп и ещё находится на стадии развития, в связи с чем, подросток быстро утомляется, и большие нагрузки могут надорвать его силы.

В связи с ростом и развитием всего организма, развивается и становится прочнее по сравнению с младшим школьным возрастом и костная система. Процесс ее формирования, окостенение позвоночника, грудной клетки, конечностей, таза, продолжается. Позвоночник всё ещё достаточно гибкий для занятий спортом, но также он гибок и для искривлений, при неправильном выполнении движений, очень важно уделять этому внимание на тренировках.

Ещё одной особенностью подростков является несоответствие между быстрым ростом сердца и массы тела.

Мускулатура сердца, его объем, постепенно увеличиваются за весь период подросткового возраста в 2 раза, а масса тела только в полтора раза. Рост и диаметр артерий отстает от роста сердца, просвет кровеносных сосудов, относительно объема сердца, также уменьшен. Все это, совместно с усилением деятельности щитовидной железы, может приводить к повышению кровяного давления и напряжению сердечной деятельности, что также может оказывать влияние на недостаток притока крови к головному мозгу. Это приводит к снижению работоспособности, к утомляемости, головокружениям, ослаблению сердцебиения и т.д. Таким образом, сердечно-сосудистая система подростка также требует бережного отношения и контроля нагрузок, без переутомления, которое подросток, не всегда в состоянии субъективно оценить[5]. Оценить наличие перегрузки очень легко, это состояние сопровождается посинением губ, сильным покраснением/побледнением лица, одышкой, учащенным сердцебиением и т.д.

Легочный аппарат подростка развивается не так интенсивно, как обозначенные выше компоненты, жизненная емкость легких возрастает постепенно. Соответственно, дыхание подростка, в некоторой степени учащено до 18-22 вдохов-выдохов в минуту. На одно дыхание приходится 34 сокращения сердца (у взрослого 45), дыхание ещё не глубокое, а легочная вентиляция происходит за счет его учащения, а не углубления, как бывает у тренированных людей[8, с.27]. В силу наличия описанных особенностей дыхательной системы, очень важно обучение физической культуре, тренировка дыхательного аппарата. Важно обращать внимание на обучение регулированию и управлению правильным дыханием. Необходимо обучить подростка правильно, глубоко дышать во время учебных, спортивных, трудовых занятий, так как с повышением обмена веществ в организме и усиленным ростом, подросток нуждается в большом количестве кислорода, в значительно большей степени, чем взрослый.

С переходом в подростковый возраст продолжается развитие и совершенствование нервной системы. Мозг подростка по объему мало отличается от мозга взрослого человека, но в связи с усложнением социальной ситуации развития, появлением новых видов деятельности, новых учебных предметов и др., происходит качественная трансформация мозга. Происходит активное формирование специфических областей головного мозга: лобных долей, частично височно-теменных долей, установление новых нейронных связей между различными отделами нервной системы протекает также весьма интенсивно. В этом возрасте повышается количество ассоциативных волокон, которые соединяют разные части мозга в единую систему. Продолжается структурирование коры больших полушарий(КБП), она постепенно приобретает вид КБП взрослого человека, что ведет к повышению возможности контроля эмоциональных проявлений, повышению саморегуляции и самоконтроля. Формируются новые временные связи, что является основой появления новых знаний умений и навыков(А.А.Кеворкьян)[23, с.56].

В подростковом возрасте, все еще отмечается некоторое непостоянство реакций торможения. Зачастую, процессы возбуждения в нервной системе преобладают, в связи с чем, подросток, порой, не способен быстро включить процесс торможения и сдержать себя. Проявляется это в бурных, резких эмоциональных реакциях, которые быстро проходят. Тем не менее, даже при сильном возбуждении нервной системы, подросток вполне в состоянии владеть собой и своим поведением, особенно когда он соответственно мотивирован.

Как уже было отмечено выше, под влиянием обучения и воспитания, усиливается значимость второй сигнальной системы, это выражается в более сознательном отношении к словесным указаниям, рекомендациям, способности осмыслить свое поведение и регулировать свою деятельность в процессе обучения, работы, тренировок и способностью абстрагироваться. Таким образом, учитывая то, что нервная система находится в процессе

Список литературы

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис /А.Н.Амелин, В.А.Пашинин – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 2011. – С. 44-45.
2. Александровская А.В., Феклистов К.Е. Патофизиологические аспекты в развитии моторных способностей в период полового созревания // Материалы научно-практической конференции «Медицинские исследования в области педиатрии». – СПб.: Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. И.П. Павлова, 2013. – С. 89-96
3. Алексеева С.А., Орлова А.М., Нестерова А.Ю. Специфика научных и методологических подходов к занятиям физической культурой. Анализ проблем и перспективы развития // Материалы научно-практической конференции «Проблемы применения научных знаний в современной медицинской практике». – Казань: Казанский государственный университет им. В.И. Ульянова-Ленина, 2014. – С. 10-19

4. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцын. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. —160 с.
5. Баранова А.А. Физиология роста и развития детей и подростков / А.А.Баранова. - М.: Издательская группа «ГЭОТАР - Медиа», 2006. - 414 с.
6. Барановская И.А. Физическая нагрузка подростков в условиях школы: проблемы составления эффективных программ физического развития / И.А.Барановская // Физическая культура. – 2014. – № 7. – С. 52–60
7. Благовольцева И.А.Основные этапы и проблемы развития физических способностей человека: риски возникновения патогенных состояний и функциональные нормы на каждом возрастном этапе / И.А.Благовольцева, И.М. Демьянов // Военно-медицинский журнал. – 2013. – № 12. – С. 105–113
8. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С.Вайнбаум. - М.: Просвещение, 2007. – 92 с.
9. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5–7-х классов общеобразовательных учреждений / М.Я.Виленский. – М.: Просвещение, 2015. – 398 с.
10. Воловская А.Б. Подростковый возраст / А.Б.Воловская. – М.: Медицина, 2016. – 256 с.
11. Волошина М.А. Физическая культура у подростков. Опыт педагогической работы / М.А.Волошина, Е.С.Коновалова // Сборник статей Самарского государственного медицинского университета. – Самара: СГМУ, 2015. – С. 50–64
12. Горланская А.А.Адаптация подростков к физическим тренировкам / А.А.Горланская, И.П.Хренников, В.Н. Прокопенко // Сибирский медицинский журнал. – 2014. – № 10. – С. 72–81
13. Давыдова А.Ю.Современные комплексы упражнений, применяемые для коррекции физического состояния подростков в программе физической культуры / А.Ю.Давыдова, И.Г.Савельева // Материалы международной научно-практической конференции «Современные проблемы и вызовы физической культуры в современном мире». – Архангельск: Архангельский государственный медицинский университет, 2014. – С. 100–112
14. Дмитриевская Е.Н. Физические способности в подростковом возрасте / Е.Н.Дмитриевская, С.А.Мокшанцева // Вопросы диагностики в педиатрии. – 2012. – № 7. – С. 152–161
15. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей / И.И.Должиков. – М.: Айрис пресс, 2016. – 290 с.
16. Емельянова Н.О. Физическая культура в России / Н.О.Емельянова, Т.В.Синицина. – Екатеринбург: Кадуцей, 2011. – 522 с.
17. Ерохина Е.Н. Физиологические и психологические проблемы подросткового возраста: диагностика и коррекция / Е.Н.Ерохина // Актуальные проблемы возрастной психологии и психологии развития. – 2014. – № 7. – С. 23–30
18. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 35–36.
19. Забурдаева М.А. Анатомо-физиологические особенности подростков и их влияние на достижения в спортивной деятельности: корреляционный анализ / М.А.Забурдаева, А.В.Ковалева // Материалы научно-практической конференции «Актуальные проблемы медицинского обеспечения спортивной деятельности». – Челябинск: Челябинский государственный университет, 2014. – С. 119–128
20. Колосова М.А. Специфика организации занятий физической культурой в школ / М.А.Колосова. – Воронеж: Мысль, 2013. – 195 с.
21. Краснова А.В. Специальные требования к организации занятий по физической культуре для подростков в условиях общеобразовательной школы / А.В.Краснова, А.П.Петунин, Ю.В.Москвина // Материалы научно-практической конференции «Образовательные технологии XXI века: проблемы, инновационная деятельность, перспективы развития». – Краснодар: Кубанский государственный университет, 2017. – С. 54–67
22. Куприянова В.Ф. Применение специальных средств для развития координационных способностей подростков / В.Ф.Куприянова, Ю.С.Матвеева, С.О. Фалеева // Главный врач. – 2012. – № 11. – С. 64–73
23. Крутецкий В.А.Психология подростка / В.А.Крутецкий, Н.С. Лукин. – М.: Просвещение, 1965. – 112 с.
24. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н.Курьсь. – М.: Советский спорт. 2004. – 264 с.
25. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б.Х.Ланда. - М.: Советский спорт, 2004. – 321 с.
26. Лебедева Г.А. Координационные способности как основа физического развития человека / Г.А.Лебедева // Материалы IV международного научного медицинского симпозиума «Тенденции развития адаптивной

- физической культуры. Вопросы реабилитации и профилактики». – Казань: Казанский государственный медицинский университет, 2013. – С. 90-98
27. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка / М.И.Лисина. – М.: Воронеж, 1997. – 382 с.
28. Лымаренко В.М. Принципы диагностики и коррекции координационных способностей у подростков в условиях современной системы здравоохранения: проблемы и перспективы реализации государственных программ поддержания здоровья подрастающего поколения / В.М.Лымаренко, О.В.Леонтьев, А.И.Гайворонский // Материалы научно-практической конференции «Актуальные проблемы организации здравоохранения в Российской Федерации: социальные, прикладные и экономические аспекты». – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2016. – С. 64-73
29. Лях В.И. Координация движений / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2015. – 104 с.
30. Мансурова И.П. Показатели развития координационных способностей у детей и подростков и возможности их спортивной подготовки / И.П.Мансурова, Р.А.Иконников, А.С.Передрягина // Материалы научно-практической конференции «Актуальные проблемы подготовки спортсменов в юном возрасте». – Казань: Казанский государственный университет им. В.И. Ульянова-Ленина, 2014. – С. 100-109
31. Марковская Г.И. Физические нагрузки в режиме дня современного подростка: медико-социальная проблема реализации принципа здорового образа жизни в подростковом возрасте / Г.И.Марковская // Материалы научно-практической конференции «Медицинские исследования в области педиатрии». – СПб.: Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. И.П. Павлова, 2013. – С. 103-113
32. Масленникова И.М. Физиологические характеристики подростков: деятельность систем организма, возможные патологии и задержки развития // Материалы научно-практической конференции «Проблемы и тенденции исследований в области неонатологии и педиатрии в Российской Федерации». – Нижний Новгород: Нижегородский медицинский университет, 2013. – С. 83-92
33. Названова Л.А. Нормальное и патологическое физическое развитие в пубертатный период: проблемы диагностики возрастных отклонений / Л.А.Названова, В.А.Терещенко // Материалы научно-практической конференции «Актуальные проблемы медицинской экспертизы и диагностики». – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный университет, 2016. – С. 59-66
34. Немиров Б.А. Координация движений в пубертатный период: роль задержки психического развития в формировании достаточных моторных функций / Б.А.Немиров, У.А. Красильникова // Медицинские исследования. – 2015. – № 1. – С. 66-75
35. Николаева Л.П. Физическое развитие: структура и основные компоненты / Л.П.Николаева. – Новороссийск: Дело, 2014. – 288 с.
36. Настольный теннис в России [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://tabletennis.hobby.ru>
37. Новожилова А.А. Классификация координационных способностей человека / А.А.Новожилова, О.В.Васильева. – Омск: Омская государственная медицинская академия, 2016. – 145 с.
38. Перезвонов К.Е. Физиологические и психические показатели развития подростков (на материале экспериментального исследования) / К.Е.Перезвонов, С.М.Хвостикова, А.А.Гончарова // Материалы международной научно-практической конференции «Проблемы развития человека в онтогенезе». – М.: Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, 2014. – С. 55-67
39. Резникова М.А. Анатомо-физиологические характеристики развития подростков в зависимости от их гендерной принадлежности и медико-социальных условий развития / М.А. Резникова, Н.А. Финогентов // Материалы научно-практической конференции «Актуальные проблемы организации здравоохранения и медицинских инноваций». – Хабаровск: Хабаровский государственный университет, 2015. – С. 98-113
40. Селиверстова Г.А. Особенности занятий спортом детей и подростков: медицинские и социальный аспекты (теоретические и практические исследования в области кардиологии, педиатрии и социологии) // Материалы научно-практической конференции «Медико-социальные проблемы воспитания и развития детей и подростков в современной России» / Г.А.Селиверстова, Е.А.Медведенко. – Владивосток: Дальневосточный федеральный университет, 2012. – С. 57-66
41. Серова Л.К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе: курс лекций / Л. К. Серова. – СПб., 2011. – 30 с.
42. Тимофеева А.В. Актуальные проблемы развития физических способностей лиц подросткового возраста // Материалы I конгресса молодых ученых «Экспериментальные исследования в области подготовки спортсменов раннего возраста» / А.В.Тимофеева, М.А.Аванесов А.С.Щербаков. – Волгоград: Волгоградский государственный медицинский университет, 2013. – С. 130-146
43. Урманов А.В. Особенности развития координационных способностей / А.В.Урманов, С.С.Кропоткина // Вестник Российской академии медицинских наук. – 2016. – № 11. – С. 142-151

44. Федорова Я.С. Физическая культура / Я.С.Федорова. – Нижний Новгород: Перспектива, 2016. – 412 с.
45. Феоктистова Л.А. Физическое развитие в подростковом возрасте: проблемные зоны и ограничения физической нагрузки / Л.А.Феоктистова, П.А.Григорян // Сборник статей Московского государственного медицинского университета. – 2014. – № 10. – С. 13–21
46. Холодилова А.О.Обучение физическим упражнениям в адаптивной физической культуре. Монография / А.О.Холодилова, Н.П.Ваганова. – Воронеж: Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н.Бурденко, 2014. – 395 с.
47. Яртуганова-Кузьмина М.В.Причины и последствия нарушений координации в подростковом возрасте: по материалам научно-практического исследования в группе риска / М.В.Яртуганова-Кузьмина, Н.С.Малинина // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2014. – С. 31–42
48. Ясенева В.В. Настольный теннис / В.В.Ясенева. – Тюмень: Сфера, 2016. – 520 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/vkr/62281>