

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Жанна Мудрик¹, Лія Ковальчук²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Mudrik.Zanna@vpu.edu.ua;

²Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Будь-який спортивно-технічний результат є наслідком реалізації спортсменом тієї або іншої техніки за допомогою технічних дій, які об'єктивно виявляються в характерних рухах і є біомеханічним процесом [1; 2; 3]. Ефективна система підготовки на етапі початкової спортивної спеціалізації, головним завданням якого є оволодіння основами раціональної спортивної техніки, багато в чому визначає успіх спортивного тренування.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Прийнято вважати, що послідовність технічної підготовки спортсмена складається з біомеханічного аналізу ситуацій, що зустрічаються в умовах змагань, формуванню пакету рухових теоретичних уявлень і пакету рухових програм, адекватних умовам змагань [2]. Отже, виявлення біомеханічних закономірностей виконання технічних дій в настільному тенісі дозволяє сформулювати уявлення про загальні раціональні основи їх виконання, визначити сукупність ланок і рис структури рухів. Це необхідно для визначення способу рішення рухової задачі (порядок прояву м'язових зусиль, основні моменти узгодження рухів в просторі і в часі і так далі), що дозволить розробити адекватні засоби технічної підготовки.

Технічні дії в настільному тенісі виконуються в умовах жорсткого ліміту часу і є перепрограмованими рухами, тобто по ходу їх виконання корекція руху не проводиться (так час виконання ударного руху коливається від 150 до 200 мс, а для того, щоб внести корекції необхідно не менше 250 мс [3]). Перед виконанням будь-якого руху ЦНС формує його модель у вигляді програми – певної послідовності періодів збудження м'язів. Мета м'язових скорочень є деяка зміна конфігурації тіла (у часі і просторі).

Опис технічних дій дозволяє висунути припущення про наявність в даних атакуючих технічних діях двох груп рухів залежно від типу цільового завдання, які мають різну структуру організації управління рухом (моторною програмою).

1. Удар і топ-спін характеризуються максимальною швидкістю розгону ракетки у момент зіткнення з м'ячем, тобто ці технічні елементи близькі один до одного за кінцевою метою руху – досягнення кінцевого значення швидкості.

2. При виконанні накату, вирішується завдання надання ракетці певної траєкторії її руху і певної швидкості.

Відповідно до сказаного можна припустити, що в навчально-тренувальному процесі необхідно використовувати методику тренування, що базується на різних групах засобів технічної підготовки для вдосконалення накату з одного боку, і удару з топ-спіном, з іншого.

Засоби технічної спрямованості в настільному тенісі можна розділити на чотири групи складнощів: прості вправи за елементами (без ускладнень); вправи із зміною швидкості і траєкторії польоту м'яча в грі за елементами; вправи – зв'язки різних технічних елементів за задалегідь обумовленою схемою; вправи в ході виконання яких партнер міг грати довільно.

На основі цих положень і з урахуванням результатів аналізу діяльності змагання і біомеханічного аналізу структури удару, накату і топ-спіна, нами була розроблена методика технічної підготовки гравців в настільний теніс на етапі початкової спортивної спеціалізації. Для оцінки ефективності запропонованої методики технічної підготовки юних гравців в настільний теніс був проведений педагогічний експеримент в навчально-тренувальній групі 3–4 року навчання. У експерименті, в цілому, взяло участь 14 чоловік у віці 11–12 років, що мають II і III розряди з настільного тенісу.

Програма тренувань складалася з 11 мікроциклів по 3 тренувальних заняття в кожному, розділених на два етапи. На першому етапі вправи мали спрямованість на вдосконалення моторної програми технічних дій – удару справа і бекхенда. На другому етапі, до базових вправ по відпрацюванню удару додалися вправи направлені на вдосконалення топ-спінів.

Як показують результати тестування гравців експериментальної групи відбулося достовірне збільшення ($p < 0,01$) показників цільової точності в кінці кожного тренувального етапу порівняно з його початковими значеннями. Так середнє значення цільової точності при виконанні удару справа виросло з $1,2 \pm 0,67$ попадань до $3,9 \pm 0,70$ попадань, а бекхенда – з $1,2 \pm 0,55$ попадань до $3,4 \pm 0,82$ попадань.

В результаті тестування були виявлені типові криві навчання. На першому етапі, на якому проводилося вдосконалення технічної дії удар, спостерігається достовірна зміна показників тестування цільової точності на початку і в кінці 1 етапу дослідження як по удару справа ($t_{сТ} = 8,62$, $p < 0,01$), так і по бекхенду ($t_{ст} = 10,40$, $p < 0,01$). Відсутність змін в прирості точності на перших 9 заняттях, на нашу думку, пояснюються наступними причинами:

1. Використання великої кількості неспеціалізованих вправ першої групи.
2. Відносною складністю рухової дії, що вивчається, для випробовуваних.
3. Стабілізація оцінюваного показника, починаючи з 16 заняття, є маркером, що для даної групи випробовуваних закінчилося вдосконалення технічного елементу удар (при використанні даної групи засобів технічної підготовки).

Початкові показники точності при виконанні удару дещо нижче, ніж в кінці першого етапу. Це пояснюється введенням в тренувальний процес нових засобів, направлених на вдосконалення топ-спіна. Позитивним моментом, а також підтвердження наших припущень про схожість рухових програм удару і топ-спіна, є:

Відносно високі показники точності виконання топ-спіна на початку другого етапу;

Скорочення часу початку зростання кривої навчання з 9 занять на першому етапі до 5 занять на другому.

Висновки. Результати педагогічного експерименту показали, що запропонована методика тренування покращує якість навчально-тренувального процесу. Зміна показників тестування цільової точності на початку і в кінці 2 етапу дослідження достовірно розрізняються: удар справа – $10,49$ ($p < 0,01$); бекхенд – $7,77$ ($p < 0,01$), топ-спин справа – $12,31$ ($p < 0,01$). Результати педагогічного експерименту, показані в таблиці 3.4, представляють узагальнені дані аналізу зміни складу технічних дій, які використовуються в грі спортсменами експериментальної групи до і після проведення педагогічного експерименту. Так кількість застосування в грі ударів справа збільшилася на 7 %, бекхендів – на 6,8 %, топ-спінов справа – на 3 %. Разом з цим, кількість використовуваних в грі накатів справа і накатів зліва знижується (відповідно на 4 % і на 11,6 %). При цьому зміни контрольних показників по всіх технічних елементах відбувається рівномірно і вони незначні. У експериментальній групі виявлені достовірні зміни у складі використовуваних в грі технічних елементів, над якими проводилася цілеспрямована робота в ході експерименту.

Джерела та література

1. Вовченко І. І., Чудовська О. В. Технічна і тактична підготовка тенісистів групи підвищення спортивної майстерності. *Матеріали IV науково-практичної Всеукраїнської конференції молодих учених та студентів «Біологічні дослідження–2013»*. С. 269–270.
2. Євтифієва І. І., Євтифієв А. С., Донець Ю. Г. Оптимізація техніко-тактичної підготовки тенісистів 10–12 років із застосуванням спеціальних технічних пристроїв. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2018. № 4(3). С. 32–38.
3. Климович Л. 100 уроков тенниса. Москва: «АСТ», 2009. 224 с.