

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**Обучения технике перемещения юных теннисистов на этапе начальной  
подготовки**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 5 курса 511 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Дусалиева Армана Рахметдуловича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

П.А. Андюков

**Зав. кафедрой,**  
доцент, к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

Настольный теннис – это не только массовое и популярное развлечение нашей страны, но и входит в олимпийскую программу, в которой разыгрываются 5 комплектов олимпийских наград. И путь за наградами в этом спорте сложный, трудный, многогранный. Он начинается с поиска и отбора начинающих одаренных спортсменов, и продолжается ежедневной кропотливой работой тренеров и спортсменов по поиску оптимальных способов совершенствования мастерства.

Если мы стремимся к успеху в соревновании, мы должны выработать четкие директивы, определяющие развитие игрока: атакующим или защитным стилем игры, игры «со стола» или со средней зоны. Такие директивы позволяют определить направление развития игрока в таком виде спорта и становятся руководством к действиям. Но все пути, которые выбирает начинающий спортсмен, являются постоянными движениями, действиями и перемещением.

Стол для настольного тенниса шириной чуть больше полутора метра, и, кажется, играют только руками: замахнулись и ударили ракеткой по мячу. Но это не так. Если смотреть на игру сильнейшего теннисиста, то вы заметите, что на месте не стоят ноги игрока, а, как бы танцуют, выделяют «па». Даже если внимательно наблюдать за теннисной игрой, иногда сложно заметить, как и когда теннисист успел оказаться в месте, где нужно отразить мяч. Это и есть мастерство, потому что выполнять передвижение к мячу необходимо между ударами для того, чтобы находиться в надлежащем месте вовремя. И правильный и быстрый ход – залог хорошей игры.

Считается, что теннисист иногда должен выполнять 400-700 ударов и пройти расстояние от 800 до 1500 метров. К тому же чем дальше играющий отходит от стола, тем больше ему нужно двигаться.

В этой связи техника обучения молодых и юных спортсменов в настольный теннис начинается, прежде всего, с того, чтобы поставить простые, но основные удары, толчки, откидки и накат справа или слева,

перемещения у стола, поскольку правильный и быстрый ход ног в матче настольного тенниса играет важную роль в итоге победы.

**Актуальность.** Естественно, субъективность представлений о простой такой игры, как теннис, порождает различные противоречия, как в описании исходной позиции тела спортсмена при приеме мяча, а также в методике подготовки. В связи с этим необходимо искать новые подходы и решения, способные качественно обновлять сложившиеся концепции средств и методов обучения начинающих теннисистов. Проблема и особую актуальность приобретает разработка научно-обоснованных методик технической подготовки и отдельных технических элементов, особенно техника перемещения спортсмена у стола в настольном теннисе, главная задача которого - надежное освоение основ спортивных техники.

**Цель исследования** - экспериментально проверить и выявить эффективность комплекса упражнений, направленного на обучения начинающих игроков настольного тенниса технике перемещения у стола.

**Объект исследования** - тренировочный процесс технической подготовки юных теннисистов.

**Предмет исследования** - использование комплекса упражнений, направленного на обучения юных игроков настольного тенниса 7-9 лет технике перемещения у стола.

**Задача исследования:**

1. Провести анализ теоретико-методологической литературы по проблеме технической подготовки игроков настольного тенниса.
2. Составить комплекс упражнений по обучению юных игроков в настольный теннис технике перемещения у стола.
3. Определить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на техническую подготовку теннисистов 7-9 лет.

**Гипотеза.** Предполагается, что разработанный комплекс упражнений по обучению перемещению у стола юных игроков 7-9 лет, позволит качественно

повысить технику игры, занимающихся настольным теннисом, а также точность и стабильность их двигательных и ударных действий.

**Методы исследования:**

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая обработка данных.

Настольный теннис требует на занимающихся максимальной собранности, быстрой реакции, высокую концентрацию внимания, психофизиологическую выносливость и гибкое мышление. Данной проблеме посвящено много исследований в подготовке теннисистов к соревнованиям, и накладывает требования к особенностям профессионально-важных качеств обучающегося настольным теннисом: энергичность; уверенность в своих силах; хладнокровие; раскрепощенность; оптимизм; эмоциональный контроль; концентрация внимания и т.д.

Развитие навыков игры в настольный теннис – быстрота и легкость движений, стремительность атак и самоотверженность защиты, неожиданность и остроумие технических комбинаций, выполненных с большой ловкостью в доли секунды. Все качества и умения, необходимые для эффективной соревновательной деятельности теннисисты приобретают путем систематических тренировок и участия в соревнованиях.

Для роста результатов требуется всестороннее физическое развитие тренирующегося, осуществляемое на учебно-тренировочных занятиях в течение многолетнего тренировочного процесса, направленного на последовательное приспособление организма к интенсивным нагрузкам и совершенствование морально-волевых качеств теннисиста.

Необходимо учитывать специфику игры в настольный теннис, чтобы развивая силу мышц у теннисистов, требующих ловкости, быстроты и выносливости, не лишить движения эластичности и не притупить остроту

чувства мяча. Упражнения должны быть разнообразными и развивать все группы мышц. Развивающие силу упражнения, следует чередовать со 8 способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений.

Наличие развитой скорости движений позволяет теннисисту не только атаковать, не делая ненужных движений, но и увеличить темп игры. Скорость движения зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных центров спортсмена, а также его выносливости, совершенства спортивного снаряжения и волевых качеств. Большое значение имеет целесообразность и рациональность движений для увеличения скорости.

Высоко значение выносливости в настольном теннисе. В среднем каждая встреча продолжается до 25 мин, но бывают и такие игры, в которых, например, четыре партии длятся по 16 мин, а пятая более 20 мин. В таких случаях приходится играть почти полтора часа. Соревнования, протекающие более интенсивно, требуют меньше времени, но больше физической энергии и волевых усилий, поэтому в каждом соревновании нагрузка имеет свои особенности, она бывает продолжительной и кратковременной, но всегда очень интенсивной.

Ловкость – это способность быстро, легко и эффективно выполнять различные движения, используя арсенал технических приемов и тактические способы ведения игры. Для выполнения последовательности ударов из различных положений на большом и маленьком расстоянии от стола, отбивая мяч, опарвлять его в самое неожиданное место для соперника, занимающийся должен быть способен владеть своим телом, так как весь арсенал сложных технических приемов игры требует ловких, экономных движений.

Соответственно при наработанных технико-тактических приемах возможно осознанное проведение игры. А следовательно, добиться значительных успехов на соревнованиях могут только те спортсмены, которые не только физически развиты, но достаточно уверенно владеют приемами

нападения и активной обороны, обладают волевыми навыками к победе, могут рассчитать свои высоко развитые игровые качества и увидеть недостатки соперника.

Ввиду последних изменений, произошедших в настольном теннисе, игроки стали больше уделять времени на тактические комбинации в заданиях. Важна не только тактическая подготовка, но и важнейшим критерием для выполнения тактических действий во время игры является психологическая подготовка и готовность психологически к соревнованиям, контрольным тренировкам и тестированиям. Научные исследования и результаты анализа тренировочного процесса позволяют сделать вывод, что чем больше делаешь уклон на тактическую подготовку, тем результативней и уверенней играет игрок.

Таким образом, в современном настольном теннисе применяется тактика активного нападения и контрнападения, сочетаемая с кратковременной активной защитой – вспомогательным средством для достижения победы.

Чтобы успешно сочетать различные виды тактики, необходимо грамотно подбирать необходимые действия теннисиста. Планирование игры должно быть четким и понятным, а используемые технические действия заранее отработаны. Нужно так планировать и перестраивать игру, усиливая свои лучше развитые стороны, с другой стороны создавать ситуацию так, чтобы задействовать слабые стороны техники соперника. В игре требуется применять неожиданные для соперника действия. Большую роль в настольном теннисе играет личный стиль, его особенности. Большое количества тактических вариантов игры в настольный теннис позволяет дезорганизовать соперника. Кроме этого, регулярные тренировки по спланированным тактическим планам способны улучшить уровень спортивного мастерства спортсмена.

Знание очень многих тактик и схем может помешать игроку, особенно не опытному реализовать свой собственный план на игру. Индивидуальная работа с тренером заключается в том, чтобы не допустить, тактичной ограниченности и закрепила спортсмена. Понимание различных тактик

вырабатывается 10 постоянно благодаря участию в различных турнирах и соревнованиях. Сложно сказать, сколько времени нужно, для того чтобы стать тактически грамотным и правильным при выборе нужной тактики игроком. Так как это вопрос индивидуальной подготовки из-за чего все относительно.

Необходимо не мало опыта, перед тем как стать тактически подготовленным игроком. Обучаться тактике не сложно, но сложно применять тактические действия в игре. В любом виде спорта выбор правильной, нужной тактики очень важен. Предположим, что игрок проигрывает партию и во время встречи понимает, что выбранная тактика не приносит положительного результата. Игрок понимает это сразу походу игры. Тренеру же нужно выждать следующий перерыв, чтобы подготовить, а затем предложить альтернативную тактику. Игроки, которые принимают верные решения в подходящее время – осознанно или неосознанно называют гениями тактики. Быть тактически «недисциплинированным», это значит, что вы не следуете тактики, которую обсудили с тренером непосредственно до начала матча. По мнению тренера, другое тактическое решение игрока может считаться недисциплинированной.

Занимающийся настольным теннисом должен уметь быстро передвигаться на короткие расстояния возле стола – на 3-5 м, совершать короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, а также иметь весьма быструю реакцию на мяч, на действия соперника; с другой стороны, ему необходимо обладать большой выносливостью.

Для развития быстроты реакции и быстроты передвижения подойдут различные упражнения на внезапность, включающие в себя бег с неожиданной переменной направления по сигналу флажком, рукой, рывки, бег с ускорением на 8–12 м, бег вперед, назад, в стороны с максимальной скоростью с первых же шагов, прыжки в длину и в высоту, с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т. п.) мячей для настольного тенниса.

В настольном теннисе используются различные упражнения в подброс и ловля мяча перед собой ракеткой. Эти упражнения необходимы для отработки

согласования движений обучающегося с движением мяча, оцениванием расстояния и умением следить за движением мяча.

Развитие физического качества выносливости эффективней всего проводить в подготовительный и переходный периоды. Лучше всего проводить тренировочные занятия на различной скорости – фартлек с короткими отрезками различной длины и с изменением направления бега и скорости бегом боком, бег приставными шагами, бег с преодолением различных препятствий, петля по лесу среди деревьев. В соревновательном периоде развивать выносливость рекомендуется с помощью разнообразных упражнений по виду и темпу со скакалкой, а также с помощью тренировочных встреч со счетом из большого количества партий.

Игроку необходимо обладать подвижной и сильной кистью, для того чтобы успешно овладеть техникой настольного тенниса. Нужно постоянно развивать и укреплять кисть руки. Это достигается при помощи упражнений, построенных на движении кисти с отягощением: различные повороты кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке и т.п.

Для отработки сильного удара стол разбивается на зоны, верхние вращения или атаки позволяют игроку набирать очки очень быстро благодаря сильному удару, используемому как можно чаще. Использование сильного удара, будь то с верхним вращением или удар, может произойти в начале розыгрыша или на после того, как соперник начнет выполнение атакующих действий. Большинство игроков предпочитают использовать его после атаки, когда ответ оппонента слабее и медленнее, что способствует успешному выполнению удара. Однако некоторые игроки являются специалистами в контратаке и используют скорость мяча противника для их атаки. Они теперь используются реже, чем раньше, потому что противник знает об этих игровых схемах, но все же может привести к ряду интересных моментов, когда они хорошо используются. Длинные подачи или вращения позволяют начинать с большой скоростью, чтобы выиграть очко, доминируя над противником, провоцируя его совершить ошибку или забить очко путем точного размещения



и скорости мяча. Эти игровые схемы часто используются в мужском настольном теннисе, когда у игрока нет шансов на инициативу. Затем игрок может ответить либо блоком, либо атакой с резким и точным вращением. Короткие или длительные толчки позволяют ждать инициативы противника, чтобы противостоять такой инициативе (контратаке или контртопспин). Сильные игроки вращением или блокировкой часто любят сначала атаковать противника. Таким образом, определенное количество длинных подач может использоваться этими типами игроков, которые предпочитают длинные рубленые вращающиеся накаты. Нельзя пренебрегать щелчками и короткими скидками, позволяя игроку противоположной стороны не переносить слишком сильную атаку противника. Таким образом, хорошее качество обслуживания является решающим параметром для победы над противником.

Атакующий со скоростью или верхним вращением, или игрок играющий блоками, играющий с верхним вращением, защитник. К оборотной стороне инвентаря, присоединены (короткие или длинные шипы, анти-спин, «завиток»). Этот анализ должен учитывать игровые схемы различных стилей и способ противостоять этим стилям по отношению к инвариантам игры. Поиск игровых схем, адаптированных к стратегии. Сочетание предыдущих анализов приводит к выбору игровых схем, которые необходимо развивать во время тренировок, в зависимости от противоположного стиля. Фактически, игрок должен учитывать свои собственные ресурсы, чтобы быть в состоянии противостоять своему сопернику. Нецелесообразно ставить противника в затруднительные ситуации, варьируя, если одна из слабых сторон игрока – различные спины.

Таким образом, занятия настольным теннисом оказывают разностороннее влияние на организм занимающегося, развивают активность, управлению моторикой, быстроту, ловкость и гибкость, что очень полезно для общего укрепления всего организма.

Анализ литературных источников проводился с целью изучения современных исследований в настольном теннисе, развитие технической

подготовки, а также средства и методы развития технических действий у юных игроков, начинающих заниматься этим видом спорта, составлению контрольных тестов для определения развития технической подготовки.

Педагогическое наблюдение проводилось за тренировочным процессом группы начинающих спортсменов по настольному теннису (занимающиеся свыше полугода). Оно осуществлялось при проведении педагогического эксперимента в ходе занятий и при контрольном тестировании

Контрольное тестирование дает возможность с помощью специально подобранных контрольных тестов и нормативов оценить многие стороны спортивной подготовки (уровень физической, технико-тактической и других сторон подготовленности спортсменов, а также динамику этого уровня на различных этапах тренировочного процесса). Помимо этого, тестирование позволяет разработать контрольные нормативы для спортсменов различного возраста, пола и квалификации, вести объективный контроль за ростом их подготовленности, выявить плюсы или минусы применяемых средств и методов тренировки, сравнить действительные показатели с эталонными.

Для определения эффективности разработанного комплекса упражнений по обучению перемещению у стола испытуемые выполняли следующие тестовые задания:

**1. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола серия ударов;**

Оценивалось по критериям:

20 и более – Хорошо.

от 15 до 19 - Удовлетворительно.

**2. Сочетание наката справа и слева по диагоналям (партнер играет накатами по прямым), затем смена серия ударов;**

Оценивалось по критериям:

20 и более – Хорошо.

от 15 до 19 - Удовлетворительно.

**3. Имитация сочетания накатов с двух точек (право-центр) в правый угол в средней зоне количество имитационных действий за 30 с;**

Оценивалось по критериям:

10 и более – Хорошо.

9 и менее - Удовлетворительно.

**4. Сочетание откидки справа и слева в правый угол стола серия ударов.**

Оценивалось по критериям:

15 и более - Хорошо

От 14 до 10 - Удовлетворительно.

Педагогический эксперимент был включен в перечень используемых методов исследования для оценки эффективности теоретически разработанного комплекса специальных упражнений на совершенствование технической подготовки. Нами был использован формирующий педагогический эксперимент, для проведения которого в целях сравнительного анализа помимо экспериментальной группы была внедрена контрольная.

Математическая обработка данных, в сфере физической культуры и спорта служит для оценки результатов педагогического воздействия на занимающихся. С помощью этого метода мы определяли эффективность примененной методики. Для того чтобы вычислить средний результат кого-либо отдельно взятого футболиста, целесообразно в своих расчётах использовать формулу для нахождения среднего арифметического:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

где  $\Sigma$  – знак суммирования;

$X_i$  – значение отдельного измерения;

n – общее число измерений в группе.

Исследование проводилось с декабря 2022 года по май 2023 года на базе СШОР «Олимпийские ракетки», г. Саратова, ул. Брянская 5. В эксперименте участвовали 20 мальчиков 7-9 лет, занимающиеся настольным теннисом с

одинаковым уровнем подготовки. Испытуемые были разбиты на 2 группы: контрольную и экспериментальную – по 10 человек в каждой.

В контрольную группу были включены мальчики теннисисты, которые занимались по стандартной программе СШОР. В экспериментальной группе теннисисты тренировались по специально разработанному комплексу упражнений, направленного на обучение технике перемещения у стола.

Исследование проводилось в три этапа.

Первым этапом являлся подбор, изучение и анализ литературных источников, изучалось состояние исследуемой проблемы в теории и практике, определялись проблема, предмет, объект, цель, задачи исследования. Осуществлялась разработка комплекса упражнений для развития техники юных теннисистов 7–9 лет, начальной подготовки.

На втором этапе проводился основной педагогический эксперимент с целью экспериментальной оценки эффективности применения разработанного комплекса упражнений. Для этого было проведено начальное тестирования для отбора в контрольную и экспериментальную группы.

На третьем этапе осуществлялись статистическая обработка, логический анализ и систематизация полученных в ходе экспериментальной работы данных, их интерпретация с формированием выводов, литературное оформление выпускной квалификационной работы.

Приведенные результаты свидетельствуют о том, что уровень технической подготовленности игроков в настольный теннис в экспериментальной и контрольной группе в начале педагогического эксперимента не имели достоверных различий, группы являются однородными.

Также можно сказать, что в сочетании наката справа и слева в правый угол стола серия ударов, контрольная и экспериментальная группы показали удовлетворительный результат. Такой же результат группы показали в сочетании наката справа и слева по диагоналям (партнер играет накатами по прямым), затем смена серия ударов.

В имитации сочетания накатов с двух точек (право-центр) в правый угол в средней зоне количество имитационных действий за 30 с, контрольная группа дала хорошую оценку, в экспериментальной группе испытуемые показали удовлетворительный результат.

В сочетании откидки справа и слева в правый угол стола серия ударов, контрольная и экспериментальная группы показали одинаковы удовлетворительный результат.

В тесте «Сочетание наката справа и слева в правый угол стола серия ударов» результат контрольной группы в конце эксперимента равен  $18,5 \pm 0,9$  раз, прост составил 2,2 раза, у экспериментальной группы в конце эксперимента результат стал -  $23,4 \pm 0,8$  раза и улучшился на 7,6 раза.

В тесте «Сочетание наката справа и слева по диагоналям (партнер играет накатами по прямым), затем смена серия ударов» результат у контрольной группы в конце эксперимента равен  $16,6 \pm 1,3$  раза, прирост составил всего 1,4 раза, у экспериментальной группы после эксперимента результат показали  $21,7 \pm 0,7$  раза, прирост – 6,6 раза, что значительно превосходит контрольную группу.

В тесте «Имитация сочетания накатов с двух точек (право-центр) в правый угол в средней зоне количество имитационных действий за 30 с» результат у контрольной группы в конце эксперимента равен  $12,7 \pm 1,1$  раза и улучшился на 2,2 раза, в конце экспериментальная группа показала  $17,4 \pm 1,3$  раза, где результат улучшился на 8 раз.

В тесте «Сочетание откидки справа и слева в правый угол стола серия ударов» результат контрольной группы после эксперимента равен  $15,8 \pm 0,8$  раз, прирост составил на 1,1 раза больше, экспериментальная группа в конце эксперимента показала результат  $17,8 \pm 0,6$  раз и улучшения произошли на 4,1 раза больше.

Также можно сказать, что в сочетании наката справа и слева в правый угол стола серия ударов, контрольная группа показала также удовлетворительный результат, экспериментальная группа улучшила свой

результат до оценки «хорошо». Такой же удовлетворительный результат показала контрольная группа в сочетании наката справа и слева по диагоналям (партнер играет накатами по прямым), затем смена серия ударов, экспериментальная группа показала хороший результат.

В имитации сочетания накатов с двух точек (право-центр) в правый угол в средней зоне количество имитационных действий за 30 с, контрольная группа не изменила свою оценку, а в экспериментальной группе испытуемые показали хороший результат.

В сочетании откидки справа и слева в правый угол стола серия ударов, обе группы показали хороший результат.

Сравнивая показатели изменения результатов экспериментальной и контрольной групп, мы выявили, что в четырех контрольных испытаниях результаты в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что благодаря разработанному комплексу упражнений уровень развития технической подготовленности мальчиков, занимающихся настольным теннисом, улучшился. Что свидетельствует об эффективности разработанной нами программы.

1. На основе анализа специализированной литературы нами были изучены особенности технической подготовки начинающих теннисистов, выявлена прямая зависимость выигрыша на соревнованиях от согласованности ударных действий и перемещения игрока у стола. Конечно, не стоит забывать и о других значимых составляющих настольного тенниса, как удары, психологическая подготовленность спортсмена к соревнованиям, умение предсказывать будущие действия соперника, скорость реакции на движущийся объект и мн. др., но грамотные и точные передвижения легко сравнимы с любым из данных компонентов. А также рассмотрены особенности техники передвижения у стола игроков.

2. Разработанный комплекс упражнений по обучению игроков рациональной технике перемещения у стола основан на сочетании средств

технической направленности различной сложности, позволил ускорить процесс обучения, а также повысить стабильность и точность выполнения ударных действий теннисистов 7-9 лет.

3. Эффективность комплекса упражнений подтвердилось положительным приростом результатов всех тестов и достоверной значимостью различий диагностических показателей экспериментальной группы по отношению к контрольной в ходе педагогического эксперимента. Прирост результатов экспериментальной группы значительно превышает контрольную группу. Таким образом, на основании вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что разработанный комплекс упражнений по обучению начинающих игроков настольного тенниса технике перемещения у стола, является эффективным, что свидетельствует о повышении уровня развития технической подготовленности мальчиков 7-9 лет.