

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ И ТОЧНОСТИ УДАРОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ С САМОГО РАННЕГО ВОЗРАСТА

Аскар АМОНОВ

Доцент, Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов физического воспитания и спорта, город Ташкент, Республики Узбекистан.

Аннотация. В статье рассматриваются и анализируются различные источники литературы по настольному теннису, направленные на повышение стабильности выполнения конкретных целевых игровых движений в настольном теннисе и определение эффектов разнонаправленного углового ускорения с акцентом на вращение тела.

Ключевые слова: настольный теннис, точность ударов, устойчивость, угловое ускорение, вращения, техника, тактика.

Актуальность. В условиях возрастающей остроты конкуренции за достижение победного результата в соревнованиях, проводимых по игровым видам спорта, в том числе и по настольному теннису, прослеживается тенденция неуклонного повышения объема технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени. Доминирующая мотивация к поддержанию высокого уровня интенсивности реализации таких действий с сохранением их результативности, особенно в “концовках” игровых встреч приводит к закономерному возрастанию накала напряженности в сфере психических, физических и функциональных систем организма, впоследствии которого снижается точность игровых приемов, воспроизводимых соперниками.

Такая тенденция является не исключением и для настольного тенниса, где содержание игровой деятельности отличается чрезвычайной разнонаправленностью и высокой скоростью выполнения технико-тактических действий, производимых за счет многочисленных молниеносных перемещений, взрывных выпадов, поворотов, вращений, прыжков и сгибаний-разгибаний суставов частей тела. И конечно, все эти разнородные двигательные акты в виде суммарной нагрузки, оказывая острое влияние на психическую и физическую активность теннисиста, приводят к снижению точности и результативности выполнения игровых приемов, что чаще всего прослеживается на завершающих этапах тренировочных занятий и соревновательных игр. Разумеется, что за

истекший период такого рода проблемы изучались на примере ряда игровых видов спорта, где результативность технико-тактических действий в определенной мере зависит от помехоустойчивости прицельных движений к воздействию факторов эндогенного (утомление, укачивание и т.д.) и экзогенного (эмоционально-психический стресс, шум, температура или влажность воздуха и т.д.) происхождения [В.И.Лях, 2006, с. 133-144; А.И.Яроцкий, В.В.Мышкевич, 2001, с. 229-234; А.А.Пулатов, 2017, с. 215-218; А.С.Назяренко, А.С.Чинкин, 2015, с.78-85; Ф.А.Пулатов, 2020, с.5-28].

Цель настоящей работы посвящена изучению степени разработанности, выдвигаемой выше проблематики в настольном теннисе с акцентом на определение целесообразности и актуальности её исследования в рамках данного вида спорта.

Большие и основные проблемы малого тенниса с точки зрения научно-теоретического и методического обоснования практики тренировки и подготовки высококвалифицированных спортсменов по данному виду спорта в той или иной мере разрешены, благодаря многочисленным исследованиям, проведенным за последние 30-35 лет и легли в основу большого числа изданных учебников, учебных и

учебно-методических пособий и диссертаций [А.Н.Амелин, 1982; Г.В.Барчукова, 1995, 2013; О.В.Матьцин, 2001; С.К.Рябинина, 2012; Е.В.Егорычева, 2021; О.А.Ибрагимова и др, 2019; В.Е.Тейхриб, М.С.Воркунов, 2009; Л.К.Серова, 2016; И.Ф.Нуруллин и др, 2014; В.В.Команов, 2014; Хен Чюантао, 2019]. Так например, А.Н.Амелин в своем пособии,

обобщая опыт подготовки квалифицированных спортсменов, занимающихся настольным теннисом, и на основании результатов собственных исследований, проведенных в рамках биомеханики и аэродинамики настольного тенниса, раскрывает сущность вопросов управления движениями теннисиста с учетом параметров полета мяча. При этом автором проведен детальный анализ техники выполнения разнovidных ударов (с вращением, накатом, подрезкой и т.д.) из различных позиций. Освещены проблемы стратегии и тактики ведения игры. Существенное внимание уделено освещению отдельных вопросов, связанных с планированием подготовки спортсменов по настольному теннису.

Г.В. Барчуковой, В.М. Богушас и О.В. Матыцином в 2006 году впервые был издан учебник по теории и методике настольного тенниса, охватывающий почти все разделы данного вида спорта. В частности, в нем освещены исторические этапы развития настольного тенниса, эволюция правил игры, научные основы его техники и тактики, вопросы обучения и совершенствования технико-тактических приемов, дифференцированной системы подготовки игроков в настольный теннис на различных этапах многолетнего цикла спортивной тренировки.

Г.В. Барчуковой, А.Н. Мизиним подготовлено учебное пособие по настольному теннису, где рассматриваются формы и виды организаций самостоятельной работы студентов по настольному теннису, даны исторические сведения, освещены основные правила игры, основы техники игры, сущность и содержание самостоятельных практических занятий по развитию знаний по теоретической и общей физической подготовке. В учебном пособии, изданном Л.К.Серовой, анализируются проблемы управления подготовкой спортсменов в настольном теннисе с точки зрения профессиональной деятельности тренера как субъекта управления и спортсмена как объекта управления и как творческого исполнителя замыслов тренера.

Учебно-методическое пособие, опубликованное составителями В.Е. Тейхлиб и М.С. Воркуновым, посвящено методике обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе. В нем освещаются техника стоек и перемещений теннисиста, способы хвата ракетки, удары и подачи, техника и

тактика их выполнения, методы и средства обучения, особенности или различия техники одиночной и парной игры.

Составителями методического пособия под названием "Начальное обучение игре настольный теннис", И.Ф.Нуруллиним, В.Г.Рязовым и Л.А.Свиричиной освещаются основы техники ударов в настольном теннисе и методика их начального обучения, даны соответствующие упражнения, а также упражнения, выполняемые с использованием различных тренажеров. Представлены тесты для оценки эффективности выполнения техники игровых приемов в настольном теннисе.

В учебно-методическом пособии, изданном В.В. Комановым по теме "Тренировочный процесс в настольном теннисе", раскрываются особенности организаций тренировочных занятий на начальном этапе обучения, основы технической, физической, психологической и тактической подготовки. Представлены научные предпосылки построения тренировки, виды планирования и периодизации тренировочного процесса, методы комплексного контроля за ходом подготовленности теннисиста, даны средства восстановления спортивной работоспособности, нормативные требования по ОФП.

В учебном пособии О.А. Ибрагимовой, П.Ю. Малаалиевой, А.Ж. Вароевой "Начальное обучение игре настольный теннис" освещаются основы техники ударов, действия теннисиста по анатомическим частям тела человека, методы и средства обучения в настольном теннисе, даны различные игровые и соревновательные упражнения для закрепления техники игровых приемов.

В разное время были изданы и другие подобные учебные или учебно-методические пособия, где также представлены основные разделы теории и методики настольного тенниса, освещаются проблемы обучения и тренировки, основы развития общих и специальных физических качеств, особенности формирования и совершенствования техники и тактики игры в настольный теннис [С.А. Дорошенко, А.Б. Муллер, 2000; В.Ю. Жданов, 2015]. Однако, в перечисленных выше учебных и учебно-методических источниках, за исключением учебника Г.В. Барчуковой (2006) и книги А.Н. Амелина, крайне недостаточно раскрыты научно-методические основы проблем обучения и тренировки теннисистов, подготовки высоко квалифицированных

спортсменов, тестирования и диагностики уровня развития спортивного мастерства, опираясь на реальные результаты собственных исследований. Поэтому особый интерес представляет рассмотрение научно-исследовательских работ, представленных в виде диссертаций или научных статей, где подвергнуты анализу весьма важные и актуальные проблемы современного настольного тенниса. В частности, в диссертации Хэн Чюантао [2019, 25 с.] освещены основы обучения техники игры в настольный теннис детей 6-8 лет с использованием тренировочных заданий точно-скоростной направленности. В работе теоретически обоснован выбор базовых технических приемов игры с учетом современных подходов к содержанию учебно-тренировочного процесса юных игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной подготовки, выявлена взаимосвязь между показателями технической и физической подготовленности, свойств нервной системы юных теннисистов 6-8 лет и определены модельные параметры, характеризующие техническую подготовленность спортсменов. Впервые адаптирован опыт обучения технике двигательных действий игроков китайской школы настольного тенниса.

Не менее важные проблемы теории и методики настольного тенниса раскрываются в отдельно опубликованных научных статьях специалистов данного вида спорта. Так, например, в работе Г.В.Барчуковой и А.И.Лаптева [с.57-62] представлены научно обоснованные модельные характеристики физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе. При этом даны оценочные нормы показателей морфологического статуса, аэробной и анаэробной работоспособности, силовой и скоростно-силовой подготовленности, координационной способности теннисистов высших разрядов. Авторы считают, что модельные показатели, перечисленных сторон подготовленности теннисистов высших разрядов необходимо использовать в процессе тренировки как ориентационные критерии при организациях тренировочных занятий с теннисистами различного возраста и квалификации.

В статье Б.П.Сокур, А.Т.Давлетовой и А.А.Павлий [2022, с. 399-402] рассматриваются вопросы совершенствования скоростных способностей в настольном теннисе на этапе

начальной подготовки. При этом авторы научно обосновали методику развития быстроты реакции на движущийся объект (теннисный мяч) и реакции выбора ответных действий на подачу соперника у теннисистов 8-9 лет. Для этого они использовали теннисную пушку, которая автоматически набрасывает мяч в темпе 1 мяч за 5 сек. А теннисист, принимающий мяч, должен произвести ответные удары в противоположную сторону теннисного стола. Примерно такая работа была представлена в статье Б.П.Сокур, С.Е.Воробевой, А.В.Кардаш [2016, с. 93-95], где авторами достигнуто повышение эффективности ударных действий с отскока у теннисистов 10-12 лет.

Группой авторов [Г.П.Иванова, А.Г.Биленко, Б.Е.Лосин, Е.В.Власова, В.А.Голигузов, 2022, с. 199-205] изучались показатели быстродействия выполнения прыжка у спортсменов на примере настольного тенниса, где они считают, что быстрота выпрыгивания теннисистов зависит не только, и не столько от времени отталкивания, сколько от времени подготовительной фазы, состоящей из подфаз разгона и торможения (сильная и отрицательная связь, $r=0,942$). Установлено, что чем короче торможение по отношению к разгону, тем быстрее отталкивание и выше производное наращивание силы F по времени в фазе будущего толчка. Эти качества, по их мнению, следует учитывать при подготовке теннисистов любого возраста и спортивной квалификации.

Большой интерес представляют результаты исследования динамики частоты сердечных сокращений у игроков в настольный теннис при выполнении технико-тактических действий без вращения мяча, полученные Л.А.Дмитренко и А.В. Ясинской [2010, с. 36-39]. Авторами выявлено, что при выполнении накатов слева и справа по диагонали у теннисистов группы начальной подготовки оптимальная тренировочная интенсивность в среднем составляет 46-47 ударов, учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения 56-57 и учебно-тренировочных групп 4 года обучения – составляет 65-66 ударов. В этих группах регистрировалась величина ЧСС на 5,7 и 10 мин. выполнения технико-тактических упражнений. Анализ результатов показал, что при выполнении технических приемов накатами справа и слева по диагонали у теннисистов групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп к 7 мин. ЧСС возрастает до 130-140 /мин., далее она стабилизируется. А

у теннисистов учебно-тренировочных групп 4 года обучения оптимальная тренировочная интенсивность, с которой теннисисты выполняют специализированные упражнения, существенно выше, а соответственно 115-130 уд/мин. Эти данные, согласно мнениям авторов, имеют исключительно важное значение для оценки переносимости нагрузок и коррекции интенсивности тренировочных занятий.

Все перечисленные и рассмотренные выше литературные источники – это далеко не полный перечень работ, опубликованных зарубежными специалистами по настольному теннису. Однако, к сожалению, специалистами нашей Республики, ведущими профессионально-педагогическую и научно-исследовательскую деятельность в сфере настольного тенниса, эти проблемы данного вида спорта крайне узко изучались, и не было опубликовано ни одного учебника, учебного или учебно-методического пособия. Кроме того, научные статьи, посвященные актуальным вопросам современного настольного тенниса, практически не встречаются ни в местных, ни в зарубежных изданиях. Исключением лишь составляет публикация, в которой предоставлена программа по настольному теннису для ДЮСШ

[Р.Гуфранова, В.Брюхов, 2017, 152 с] и несколько статей, посвященных в основном истории развития настольного тенниса, организации соревнований и проведению тренировочных занятий с группами начальной спортивной подготовки, где даны различные упражнения по развитию общих и специальных физических качеств [А.А.Пулатов, Д.Абдуллаева, 2010, с. 16-20; Д.Абдуллаева, Р.С.Саломов, 2009, с. 413-418; А.М.Нуржанов, 2023, с. 315-317; Ш.А.Пулатов, 2023, с. 58-60].

Заключение. На основании дифференцированного анализа приведенных источников можно резюмировать, что ни в учебниках, учебных или учебно-методических пособиях, ни в научных статьях не содержатся результаты исследования проблематики, изложенной в названии данной статьи "Научное обоснование актуальности проблемы развития скорости перемещения и точности ударов в настольном теннисе с самого раннего возраста". Следовательно, можно сделать вывод, что выбранная нами тема исследования, а также ее дальнейшая разработка являются актуальными с точки зрения научных, теоретических, методических и практических аспектов настольного тенниса.

Аннотация. Мақолада стол тенниси бўйича турли хил адабиёт манбалари кўриб чиқилади ва таҳлил қилинади, стол теннисда аниқ мақсадли ўйин ҳаракатларини амалга оширишнинг барқарорлигини ошириш ва тана айланишига эътибор қаратган ҳолда кўп йўналишли бурчак тезлашувининг таъсирини аниқлашга қаратилган.

Калит сўзлар: стол тенниси, ҳаракатлар аниқлиги, барқарорлик, бурчак тезланиши, айланиш, техника, тактика.

Annotation. The article reviews and analyzes various sources of table tennis literature aimed at increasing the stability of specific target game movements in table tennis and determining the effects of multidirectional angular acceleration with an emphasis on body rotation.

Key words: table tennis, hitting accuracy, stability, angular acceleration, rotation, technique, tactics.

Библиографические ссылки:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФИС, 1982.
2. Барчукова Г. В. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса): Дис. д-ра пед. наук/ РГАФК. – М., 1995.
3. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М., 2001.
4. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учеб. пособие / Л. К. Серова. – М.: Спорт, 2016. – 96 с.: ил., табл. – Библиогр.: с. 93-94.
5. Команов, В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учеб.-метод. пособие / В. В. Команов. – М.: Советский спорт, 2014. – 392 с.: табл., ил. – Библиогр.: с. 348.
6. Хэн, Чюантао. Пути повышения эффективности технической подготовки детей 6-8 лет, занимающихся настольным теннисом / Хэн Чюантао, А. М. Шахлай // Мир спорта. – 2019. – № 1. – С. 53-59. – Библиогр.: 15 назв.

7. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Г.В. Барчуковой. - М.: Издательство "Академия", 2006.
8. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов. /М.: ТВТ Дивизион, 2008.
9. Нуруллин И.Ф., Рязов В.Г., Свиричина Л.А. Начальное обучение игре настольный теннис. Методическое пособие. – Казан: КФУ, 2014, 63 с.
10. Ибрагимова О.А., Малаалиева П.Ю., Вараева А.Ж. Начальное обучение игре настольный теннис (учебно-методическое пособие). – Махачкала, 2019 г., 42 с.
11. Pulatov A.A., Abdullaeva D. Stol tennisiga xos harakat malakalarini shakllantirishda maxsus jismoniy va yondoshtiruvchi mashqlarning ahamiyati. // FAN-SPORTGA. – 2010. – № 3. – S. 16-20.
12. Abdullaeva D., Salamov R.S. Stol tennisiga dastlabki o'rgatish bosqichida ixtisoslashtirilgan mashqlarni qo'llash samaradorligi. // FAN-SPORTGA. – 2009. – № 3. – S. 3-6.
13. Pulatov Sh.A. Stol tennisiga dastlabki o'rgatish bosqichida ixtisoslashtirilgan mashqlarni qo'llash samaradorligi. // Fan-sportga. – 2023. – № 1. – S. 58-60.
14. Барчукова Г.В., Лаптева А.И. Модельные характеристики физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе. / Вестник спортивной науки. – ФГБУ ВНИИФК, - 2015, – С. 57-62.
15. Иванова Г.П. Вертикальный прыжок как модель исследования работы ног в настольном теннисе // Г.П. Иванова, А.Г. Биленко, В.А. Голигузов // Ученые записки НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 171–177.
16. Дмитренко Л.А., Ясинская А.В. Динамика частоты сердечных сокращений у игроков в настольный теннис при выполнении технико-тактических действий без вращения мяча. // Физиология и спортивная медицина – 2010. – № 3.– С. 36–39.
17. Иванова Г.П., Биленко А.Г., Лосин Б.Е., Власова Е.В., Голигузов В.А. Показатели быстродействия выполнения прыжка у спортсменов в игровых видах спорта (на примере настольного тенниса). // Ученые записки НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 199-205.
18. Сокур Б.П., Давлетова А.Т., Павлий А.А. Совершенствование скоростных способностей в настольном теннисе на этапе начальной подготовки. / Ученые записки НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 399-402.