

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

А. В. Сазонова, А. А. Степченко

Белорусский государственный экономический университет, г. Минск

Белорусский государственный университет, г. Минск

asjasazonova@mail.ru

***Аннотация.** В работе рассмотрены основные закономерности обучения студентов технике двигательных действий, обозначены методические приемы направленные на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса*

***Abstract.** In this paper the main regularities of teaching students the technique of motor action are described. The instructional techniques aimed to improving the effectiveness of the training process are outlined.*

Введение. Настольный теннис является одним из видов спорта, где целевая точность (точность попаданий) технико-тактических действий спортсмена определяет эффективность его соревновательной деятельности. Наряду с этим, вопросы оценки и развития точности в настольном теннисе изучены недостаточно и не сопровождаются конкретными практическими рекомендациями.

Целью работы явилось обоснование методики определения результативности технико-тактических действий игрока в настольный теннис и составление модельных характеристик точности попаданий для ее оценки.

Методы исследования. В работе были использованы: теоретический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания и методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Начальным этапом в системе целенаправленного развития точности попаданий является ее определение и оценка. Для исследования уровня точности попаданий использовались плоскостные мишени с обозначенным центром и расположенные горизонтально на противоположной от испытуемого половине стола. Попадания в мишень регистрируются с помощью копировальной бумаги. Для определения результативности технических приемов следует подсчитать количество попаданий в мишень к общему числу выполненных ударов и обозначить данное соотношение в процентах.

Для более полной характеристики целевой точности можно использовать качественные показатели: меткость и кучность – соответ-

венно величина отклонения средней точки попадания и величина разброса точек попадания от центра мишени (нулевая точка) по поперечной (ОХ) и продольной (ОУ) осям.

Учитывая, что точность проявляется в игровой деятельности теннисиста в различных ситуациях, было предложено разделение тренировочных заданий на группы в зависимости от степени их сложности:

- тренировочные задания низкой координационной сложности. Выполнение ударов при преимущественном отсутствии передвижений, место (зона) приходящего мяча известно заранее (игра по правой диагонали подрезкой справа);

- тренировочные задания средней координационной сложности. Выполнение технических приемов в передвижении по мячу, характер вращения и направление которого известны заранее (игра из «2-х точек»);

- к тренировочным заданиям высокой координационной сложности можно отнести игру с частичной реакцией из трех точек. Выполнение точного удара здесь осложняется наличием ситуационной неожиданности после игры из центра стола.

Оценка уровня развития точности попаданий должна осуществляться на основе более полного учета факторов, ее обуславливающих:

- условий выполнения двигательных действий,
- стиля игры теннисистов,
- уровня их подготовленности (физической, технико-тактической)
- характера протекания нервных процессов.

Результаты проведенных нами исследований свидетельствуют, что:

1. В тренировочных заданиях различной координационной сложности, (содержащих различное сочетание технических приемов, выполняемых в передвижении и без), точность попаданий проявляется неодинаковым образом.

2. Неодинаковый уровень точности попаданий наблюдается при выполнении атакующих и защитных действий, технических приемов справа и слева. Например, точность попаданий топ-спином справа несколько выше, чем слева. Наблюдалось также некоторое преимущество точности попаданий подрезкой по сравнению с точностью при выполнении топ-спина.

3. Спортсмены высокой квалификации показывают, как правило, более высокую целевую точность всех ударов.

Для оценки целевой точности, выявления резервов ее повышения, управления тренировочным процессом, направленным на ее разви-

тие, нами были разработаны модельные характеристики точности попаданий различными ударами, выполняемых в различных по степени сложности игровых ситуациях, для теннисистов различной квалификации (мастеров спорта, кандидатов в мастера, I-разрядников) и стиля игры (атакующий, защитный).

При расчете среднегрупповых модельных характеристик был использован метод сигмальных отклонений от генеральной средней величины. «Норма» или «средний» уровень определялся интервалом, лежащим в диапазоне $x + 1\sigma$. Диапазон $x + 2\sigma$ соответствовал уровню «выше среднего», $x + 3\sigma$ - уровню «высокому». Уровень «ниже среднего» определялся диапазоном $x - 2\sigma$, «низкий» – $x - 1\sigma$.

Для индивидуальной оценки уровня точности попаданий необходимо сопоставить результаты тестирования каждого испытуемого с соответствующими его квалификации и стилю игры нормативами. Эти нормативы позволяют осуществлять как индивидуальную, так и групповую оценку спортсменов на пяти уровнях от «низкого» до «высокого».

Выводы. 1. В тренировочных заданиях различной координационной сложности, (содержащих различное сочетание технических приемов, выполняемых в передвижении и без), точность попаданий проявляется неодинаковым образом.

2. При оценке точности следует учитывать игровые условия, в которых выполняются технические приемы (или координационную сложность тренировочного задания

3. Учитывая различия в уровне точности атакующих и защитных действий, ударов справа и слева, необходимо определять точность попаданий каждого технического приема.

4. При оценке точности попаданий следует учитывать квалификацию занимающегося: определять точность попаданий индивидуально, сравнивать и оценивать показатели целевой точности в рамках одной квалификации.

5. Выявлена более высокая точность попаданий по показателям меткости и кучности в поперечном, нежели в продольном направлении, что также предполагает для максимально объективной оценки точности попаданий использовать вышеуказанные показатели.

Литература

1. Барчукова, Г. В. Настольный теннис в вузе : учеб. пособие для студентов нефизкультурных вузов / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 132 с.