

Кельбуганов Тимур
магистрант 2 курса
КазНУ им. аль-Фараби

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г.Б. Мадиева

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПЛАНИРОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ

Актуальность исследования. Современный настольный теннис международного уровня предъявляет строгие требования (как и любой другой вид спорта) к физической подготовленности и уровню умственной концентрации, которые достигаются только путем усиленной работы над собой. Ни один другой спорт не требует более быстрой реакции и настолько тонко развитой физической подготовки, как настольный теннис. В настольном теннисе за последние несколько лет произошли значительные изменения, связанные как с естественным процессом его развития, так и с существенными изменениями в правилах соревнований. Все это привело к необходимости внесения коррективов в содержание соревновательной и тренировочной деятельности ведущих теннисистов мира и отечественных спортсменов.

Знание актуальных проблем состояния и перспектив развития настольного тенниса является важным моментом не только в успешной работе тренера, но и в эффективной игровой деятельности спортсмена. Ведь наиболее сложная работа – работа со спортсменами высокой квалификации, где сложнее всего повышать уровень психологической, технической, тактической подготовленности. И, в связи с этим, необходимо руководствоваться в своей деятельности приоритетными установками, намечать и выбирать в процессе тренировок и соревнований не только кратчайшие, но и перспективные пути к достижению намеченных целей.

В последнее время значительно возрос социальный аспект спорта высших достижений. Ведь это не только своего рода индустрия и важное социальное явление, но и элемент политической жизни общества. В полной мере это относится к настольному теннису. Однако многие аспекты спорта высших достижений в настольном теннисе только начинают концептуально оформляться.

С целью получения объективных сведений по изучаемой проблеме и уточнения методики исследования была проанализирована специальная литература по теории и методике физической культуры и спорта по вопросу функциональной, технической подготовки квалифицированных спортсменов в настольном теннисе, учебные программы, планы конспекта учебно-тренировочного процесса, методические материалы, имеющие непосредственное отношение к тренировочному процессу.

Анализ литературных источников показал, что актуальным является вопрос поиска новых форм и методов работы, направленных на оптимальное развитие технической подготовки спортсменов высокой квалификации в Европе и Казахстане по настольному теннису. Сложность техники настольного тенниса и система проведения соревнований требуют отличной физической формы подготовки игрока.

Настольный теннис включает в себя как техническую, так и тактическую, физическую и психологическую подготовку спортсменов. Приемы, используемые в настольном теннисе, крайне разнообразны — выбор конкретного варианта выполнения удара зависит от множества факторов, начиная от свойств инвентаря и заканчивая особенностями предыдущего удара соперника. Удар, ожидание, анализ ситуации, принятие решения и новый удар — это те этапы, которые постоянно повторяются во время игры у стола. Современный настольный теннис характеризуется увеличением скорости и проявлением скоростной техники игры. Одним из основных требований, предъявляемых к теннисисту, является умение выполнять технические приемы, затрачивая минимум времени на их подготовку и реализацию. В связи с этим повышение

эффективности выполнения технических приемов — один из перспективных путей совершенствования игровой деятельности в настольном теннисе на всех ступенях подготовки.

Есть явные инновации в учебно-тренировочном процессе. Широко внедряются технические средства. Возрастает качество подготовки высококвалифицированных теннисистов, которое все в большей степени определяется квалификацией и способностями тренерского состава к управленческой деятельности. Поиск нового, меньше всего пока что затрагивает сферу социально-психологических механизмов деятельности теннисиста в игровом коллективе, хотя очевидно, что высококвалифицированная команда представляет собой сложный конгломерат незаурядных выдающихся личностей с явно лидерскими наклонностями, управление которыми требует мудрости и такта, основанных на новейших социально-психологических технологиях.

Данные теоретической и практической литературы позволили рассмотреть вопрос совершенствования спортивной тренировки настольного тенниса на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Целью нашего исследования является – поиск решения правильной и продуктивной работы над совершенствованием планирования и контроля физической подготовки теннисистов.

Для выполнения цели исследования, одной из **задач** мы поставили: провести анализ уровня физической и технической подготовленности казахстанских теннисистов.

Для выявления уровня физической и технической подготовленности нами проведено педагогическое наблюдение над подготовкой национальной команды по настольному теннису на учебно-тренировочном сборе в течение месяца, где был проведен сравнительный анализ функциональной, физической и технико-тактической подготовленности теннисистов.

Об уровне общей работоспособности мы судили по результатам тестирования PWC (по Карпману). Уровень развития физических качеств и технико-тактической подготовленности спортсменов оценивали по результатам тестов, состоящих из специальных упражнений. Для подтверждения достоверности результатов испытаний использовали коэффициент достоверности разности t-критерий Стьюдента, при $P > 0,05$.

При анализе атакующих действий спортсменов мы отметили, что чаще всего теннисисты используют подачи с нижне- и верхне-боковым вращением. Это объясняется тем, что структура выполнения этих подач очень сходна, а вот прием таких подач выполняется абсолютно по-разному, поэтому теннисисты мастерски маскируют угол наклона ракетки в момент соударения с мячом (разный наклон – разное вращение), используют разные края лопасти ракетки, запутывая соперника; в результате чего – добиваются завышенного приема мяча и реализуют выигрыш очка активными действиями.

Анализ функциональной работоспособности спортсменов после прохождения УТС показал недостоверные различия. В связи с этим можно предполагать, что показатели физиологических тестирований характеризуются средней информативностью. Второе предположение – планирование учебно-тренировочного процесса было направлено в основном на технико-тактическую подготовку.

Результаты, проведенного анализа аэробных возможностей организма спортсменов-теннисистов по величине максимального потребления кислорода (МПК) указывают на то, что восстановительная способность организма спортсменов находится в удовлетворительном состоянии, различий в достоверности между группами теннисистов так же не обнаружены.

При анализе тестирования физической подготовленности теннисистов достоверных различий между обеими группами не выявлено, что различия имеются лишь при выполнении упражнения «отжимание» - $P < 0,05$. Это можно объясняется тем, что

физическая подготовленность спортсменов, находится на одинаковом уровне. Сравнивая результаты спортсменов национальной команды с нормативами элитных спортсменов, выявлены отставания по скоростно-силовым качествам мышц рук, ног и по силовым качествам мышц ног. У теннисистов национальной команды показатели тестирования, характеризующие скоростно-силовые качества мышц рук, ног и брюшного пресса и спины, также имеют отличия с нормативами.

Что же касается техники игры спортсменов, результаты тестирования показывают на одинаковый уровень подготовки. Сравнительный анализ с нормативами по технической подготовке теннисистов показал, что спортсмены находятся на достаточно хорошем уровне.

В процессе исследования физической и функциональной подготовленности казахстанских спортсменов нами было сделано предположение, что в ходе учебно-тренировочного сбора основное внимание уделено технико-тактической подготовке.

В планирование учебно-тренировочного процесса необходимо корректировать нагрузку ОФП и СФП, направленную на развитие моторных качеств, таких как координация, сила, скорость, баланс, подвижность и выносливость играют важную роль во всестороннем повышении уровня игрока.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г.Б. Мадиева