

Повышение эффективности обучению техническим приемам в теннисе

Современный настольный теннис требует от игроков умения владеть техникой на высокой скорости перемещения и с активным сопротивлением.

Целенаправленные тренировки, направленные на повышение уровня физической и технической подготовленности, и предполагающие мощное воздействие на различные органы и системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата, могут и отрицательно сказываться на точности действий с мячом, так как значительный рост силы и быстроты приводит к изменениям структуры движений игроков при обращении с мячом.

В связи с этим возникает проблема адаптации техники к изменяющимся двигательным качествам, особенно юношеского и юниорского возраста.

При правильной организации учебно-тренировочного процесса и систематическим контролем должно происходить не только максимальное развитие специальных двигательных качеств и совершенствование техники, но и постоянное приведение данных составляющих мастерства юных теннисистов в соответствие между собой.

В настоящее время в современной теории спортивной тренировки большое внимание уделяется тренировке техники. Тренировка техники движений, даже не связанных с целевой точностью, предполагает необходимость точного выполнения движений [1]. В.И. Андреев [1, с. 123] предлагает методы тренировки точности разделить по следующим направлениям:

1. По характеру условий, последовательно предлагаемых для выполнения попыток движений:

– неоднократное повторение в стандартных, не изменяющихся условиях - «метод простых повторений»

- «метод сближаемых заданий», суть которого заключается в постоянном сближении различий в последовательно предлагаемых ситуациях;

- «контрастный метод», при котором в отдельных попытках или сериях движения повторяются в таких условиях, в которых повышается качество;

- в условиях, резко отличающихся от основных.

2. По направленности упражнений:

-на развитие сенсорных систем, определяющих точность конкретных движений;

-на совершенствование двигательных качеств, уровень которых необходим для выполнения движений (разных по мощности, на разном функциональном уровне и др.)

При этом, автор выделяет ряд основных закономерностей, связанных с тренировкой точно-целевых характеристик спортсмена-игрока:

а) неспециализированные нагрузки приводят к отрицательным, а специализированные - к положительным изменениям точности последующих и текущих движений, несмотря на одинаковую функциональную направленность и физиологическую нагрузку упражнений.

б) физическая нагрузка локального характера, предполагающая значительное сдвиги в состоянии мышечного аппарата, сопряжена со строго определенными сдвигами точности [1, с. 124].

На основании вышеизложенного нами была разработана методика совершенствования технических приемов для юных спортсменов теннисистов «метод сближаемых заданий».

Упражнения по совершенствованию технических приемов теннисистов проводились с сопротивлением (от пассивного к активному).

Продолжительность педагогического эксперимента составила 3 месяца. Тренировочные занятия проводились 5 раз в неделю по 90 минут (2 академических часа). Испытуемые экспериментальной группы тренировались по разработанной методике «сближаемых заданий», в основу которой входили упражнения с противодействием пассивного и активного соперника, моделированием игровых условий. Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике.

Программы применялись в экспериментальной группе в основной части учебно-тренировочных занятий, когда по плану выполнялась технико-тактическая подготовка. Игроки делились на группы и выполняли программу.

О степени влияния используемых тренировочных средств судили по изменениям показателей эффективности техники в оптимальных условиях и в игровых условиях (с сопротивлением) в движении и с места.

Из таблицы 1 следует, что исходные показатели эффективности игры в обеих группах существенно не отличались. Так в начале эксперимента показатели экспериментальной группы незначительно превосходили сверстников по показателям применения технических приемов нападения в оптимальных условиях 74,0% против 72%. В игровых же условиях, напротив игроки контрольной группы показывали лучше результат - 51,2%, в то время как экспериментальной группа – 47,2%. Однако, в общем обе группы были однородны.

Рассматривая степень влияния вариантов методики построения тренировочного процесса, которые применялись в экспериментальной и контрольной группах, на показатели точности технических приемов, можно отметить следующее.

В экспериментальной группе теннисов разработанная методика технической подготовки оказала статистически существенное положительное влияние на результаты игры. В «Оптимальных условиях» прирост оказался на 6%, в то время как в «Игровых условиях» - 13,4%.

В контрольной группе спортсменов теннисистов, которые столько же времени, сколько и спортсмены экспериментальной группы, работали над совершенствованием технического мастерства, наблюдалось статистически незначительное улучшение - сила влияния методики тренировки 5,2%.

Таблица 1 - Показатели эффективности игры у испытуемых в начале и в конце педагогического эксперимента

Условия выполнения игры накатами по диагонали	Статистические параметры	До эксперимента		После эксперимента	
		Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)
Оптимальные условия	X, Y t P	72,0 %	74,0%	75,0%	80,0%
		0,3 >0,05		0,6 >0,05	
Игровые условия	X, Y t P	51,2%	47,2%	56,4%	60,6%
		0,6 >0,05		2,4 <0,05	

Из полученных данных сравнительного анализа следует, что в экспериментальной группе участники существенно улучшили качество выполнения игры В то время, как в контрольной группе существенного изменения не произошло ни по одному из показателей.

Исходные результаты выполнения подачи спортсменами теннисистами обеих групп оказались достаточно близкими друг к другу (таблица 2): 86,0 % – у спортсменов в экспериментальной группе, 87,0 – у игроков контрольной группы в «Оптимальных условиях» и 67,8 и 72,3% – соответственно, в «Игровых условиях».

Таблица 2 - Показатели эффективности подач мяча у испытуемых в начале и в конце педагогического эксперимента

Условия выполнения подач мяча	Статистические параметры	До эксперимента		После эксперимента	
		Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)
Оптимальные условия	Х, Y t P	87,0%	86,0%	92,0%	96,0%
		0,2 >0,05		0,6 >0,05	
Игровые условия	Х, Y T P	72,3%	67,8%	77,4%	80,7%
		0,6 >0,05		2,3 <0,05	

Улучшение показателей эффективности применения подач мяча, после экспериментальных тренировок, привело к тому, что результаты выполнения данного приема спортсменами обеих групп разнились по всем данным. В «Оптимальных условиях» игроки контрольной группы показали улучшение всего на 5%, а в экспериментальной группе – 10%. В «Игровых условиях» улучшение в экспериментальной группе было намного значительнее – 13,1%, в контрольной группе этот показатель повысился всего на 3,9% ($P < 0,05$).

Таким образом, использование специальных средств тренировки в процессе педагогического эксперимента оказало положительное влияние на подготовленность испытуемых экспериментальной группы при выполнении технических приемов.

Литература

1. Андреев В.И. Факторы, определяющие эффективность приемов нападения в безпорном положении в игровых видах спорта: монография. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2000. – 170 с.