

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ (НА ПРИМЕРЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА)

Житарь К.Д., студентка 1 курса факультета ветеринарной медицины и биотехнологии

Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Ключевые слова: настольный теннис, специальная быстрота движений, упражнения.

Работа посвящена изучению методики воспитания специальной быстроты движений в настольном теннисе. Методика включает три блока упражнений: 1) имитационные упражнения; 2) упражнения с большим количеством мячей; 3) игровые упражнения.

В настоящее время актуальным является совершенствование физической подготовки теннисиста, повышение эффективности тренировочных нагрузок и перераспределение их объёмов с учётом современных тенденций настольного тенниса и достижений науки и практики [1].

Отставание российского мужского настольного тенниса от мирового уровня свидетельствует о том, что упущены некоторые важные моменты в подготовке игроков на начальном этапе. Игра становится все более сложной, техничной и динамичной. Темп, с которыми она ведётся, стремительно возрастает за счёт быстрого розыгрыша очка, в связи, с чем завершение атаки двумя-тремя ударами становится тенденцией для большей части атакующих игроков. Это предъявляет высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсмена [2].

Настольный теннис является скоростным видом спорта, поэтому воспитание скоростных качеств занимает одно из первых мест в тренировочном процессе.

Целью данной работы является исследование методики воспитания специальной быстроты движений в настольном теннисе, базирующейся на современных тенденциях развития настольного тенниса и на новейших достижениях науки. Применяемый комплекс упражнений строился с учётом специфики вида спорта и соответствовал определенным требованиям:

- упражнения должны соответствовать игровым действиям по координации работы мышц, кинематике движений и функциональному состоянию спортсмена [3, 4];

- упражнения должны быть доступны занимающимся [5];

- упражнения должны прогнозировать активизацию большинства двигательных единиц [6, 7, 8];

- упражнения не должны приводить к полному исчерпанию запасов креатин-фосфата;

- упражнения должны быть циклическими, с повторяющимися моментами активации и расслабления мышц;

- интервалы отдыха должны обеспечивать полное восстановление запасов креатин-фосфата и устранение образующегося лактата;

- количество повторений за тренировку может достигать до 15-20.

Методика включала три блока упражнений: 1) имитационные упражнения; 2) упражнения с большим количеством мячей; 3) игровые упражнения.

Таким образом, данная методика почти в два раза эффективнее общепринятой и может с успехом использоваться в учебно-тренировочном процессе на начальном этапе подготовки. Повышая координационную сложность упражнений, эту методику можно использовать и на этапе углубленной специализации, учитывая при этом возраст спортсмена и специфику стиля игры.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.А. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов. – Орел, 24-26 октября

2018 г. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 208-211.

2. Макарова, Е.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы международной научно-практической конференции – Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – Чебоксары, 20 мая 2019 г. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.

3. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

4. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е.В. Макарова // Материалы IV международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

5. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

6. Макарова, Е.В. Технологическое решение формирования прогностической компетентности специалистов-аграриев в контексте преподавания отдельной учебной дисциплины / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 23-24 сентября 2010 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2010. – С. 94-99.

7. Макарова, Е.В. Технология формирования прогностической компетенции студентов: экспериментальное обоснование / Е.В. Макарова // Казанская наука. – 2012. – № 12. – С. 255-257.

8. Макарова, Е.В. Условия формирования прогностической компетенции студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2012. – № 2. – С. 107-144.

EDUCATION OF SPECIAL SPEED OF MOVEMENT (ON THE EXAMPLE OF TABLE TENNIS)

Jitar K.

Key words: *table tennis, special speed of movement, exercise.*

The work is devoted to the study of the methodology of education of special speed of movements in table tennis. The technique includes three blocks of exercises: 1) simulation exercises; 2) exercises with a lot of balls; 3) play exercises.