

СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Лосенкова О.А.

*Научный руководитель к.п.н., доцент А.В.Родин
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма*

Актуальность исследования. Современный настольный теннис предъявляет чрезвычайно высокие требования к уровню специальной физической подготовленности занимающихся. Теннисисту необходимо обладать не только высоким уровнем атлетизма, но и умением выполнять сложные технические приемы и тактические действия в достаточно высоком игровом темпе (Ю.М. Портнов, 1989; О.В. Матыцын, 2002; А.Н. Амелин, В.А. Пашинин, 2005; А.Б. Самойлов, 2006).

Известно, что повышение уровня специальной физической подготовленности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе обеспечивается за счет сбалансированной системы многолетней спортивной подготовки теннисиста, которая должна предусматривать возможность организации обучающих и тренирующих воздействий адекватных двигательной функции, обеспечивающих успешность стимулируемого развития его спортивно-технической и тактической подготовленности (А.Н. Мизин, 1999; О.Н. Шестеркин, 2000; К.С. Бакшеев, 2005).

В связи с этим нам нужно разработать содержание специальной физической подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе.

Перед нами стояли следующие *задачи исследования*.

1. Изучить особенности организации и построения специальной физической подготовки квалифицированных теннисистов в годичном тренировочном цикле.

2. Разработать и экспериментально обосновать содержание специальной физической подготовки в структуре годичного тренировочного цикла квалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе.

3. Выявить динамику специальной физической подготовленности квалифицированных теннисистов в процессе формирующего педагогического эксперимента.

Результаты исследования.

1. При повышении специальной физической подготовленности квалифицированных спортсменов в настольном теннисе необходимо базироваться на следующих взаимообуславливающих друг друга компонентах:

- 1) должен обеспечиваться постоянный рост физических и функциональных возможностей организма;
- 2) формирование технико-тактического мастерства;
- 3) максимальная реализация накопленного потенциала спортсмена в соревновательной практике.

Содержание специальной физической подготовки в настольном теннисе квалифицированных спортсменов должно, прежде всего включать в себя следующие четыре структурных элемента: содержательный, управленческий, информационный и оценочный.

Содержательный элемент должен включать в себя, прежде всего методическую составляющую – обоснование развития основных двигательных и координационных способностей на основе средств, педагогических воздействий.

Управленческий элемент, объединяющий механизмы взаимодействия специальной физической подготовленности с спортивной техникой и тактикой соревновательных упражнений.

Информационный элемент включает в себя деятельность анализаторов по восприятию информации для совершенствования своего спортивного мастерства.

Оценочный элемент включает в себя подбор соответствующих тестов, количественных и качественных критериев оценки темпа прироста физических качеств.

Таким образом, в данном структурировании в определенной мере интегрируется представления о разноуровневости компонентов и свойств, специфичности отпавлений, а также их взаимосвязанность и взаимообусловленность.

2. В процессе годичного цикла учебно-тренировочных занятий были экспериментально апробированы два направления в повышении уровня специальной физической подготовленности квалифицированных теннисистов.

Основными особенностями разработанных тренировочных заданий в повышении уровня специальной физической подготовленности квалифицированных спортсменов в настольном теннисе в экспериментальной группе сводились к следующему:

1) применение развивающе-тренировочных заданий, направленных на укрепления мышечных групп спортсмена: кисти, плечевого пояса и верхних конечностей и основанных на дифференцированных мышечных усилиях;

2) применения комплексов упражнений, направленных на развитие двигательных способностей;

3) применение имитационных упражнений, с помощью которых совершенствуются технические элементы настольного тенниса.

3. Педагогические наблюдения за испытуемыми показывают, что для повышения уровня специальной физической подготовленности необходимо соблюдать следующие общеметодические требования в проведении тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами, специализирующимися в настольном теннисе:

1) методические приемы должны обеспечивать четкое восприятие физических усилий при выполнении упражнений;

2) варьируемые упражнения должны чередоваться с основными упражнениями в порядке, обеспечивающем постепенное овладение основным способом движений.

Таким образом, повышение уровня специальной физической подготовленности заключается в преднамеренном видоизменении условий и способов выполнения основных и специально-подготовительных упражнений.

4. Подбор специально-подготовительных упражнений, направленных на повышения уровня специальной физической подготовленности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе включал в себя соблюдение трех основных критериев, чтобы упражнение называлось специальным:

1) Упражнение должно повторять технику или часть техники, применяемую в соревновательной деятельности.

2) Двигательные действия, используемые в соревновательной деятельности.

3) Мышечные напряжения должны быть, как и в соревновательной практике.

Можно констатировать, что только систематические и целенаправленные учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовки реализуемой в технических приемах игры позволяют добиться высокого спортивного мастерства квалифицированным спортсменам, специализирующимся в настольном теннисе.

Выводы. Проведенный анализ и оценка показателей физической подготовленности испытуемых исследуемых групп на этапе констатирующего педагогического эксперимента показывает:

1) результаты контрольно-педагогических испытаний квалифицированных спортсменов в настольном теннисе на этапе констатирующего педагогического эксперимента существенных отличий не имеют;

2) испытуемые в исследуемых группах имеют одинаковый уровень развития двигательных способностей ($p > 0,05$);

3) данные математико-статистической обработки результатов тестового испытания показывают, что коэффициенты вариации в исследуемых группах испытуемых лежат в одном диапазоне шкалы (10%), т.е. физическая подготовленность спортсменов находится на одном уровне и их можно объединять в однородные группы.

За годичный цикл учебно-тренировочных занятий у испытуемых как контрольной («КГ»), так и экспериментальной («ЭГ») группы произошли изменения в уровне развития двигательных способностей.

В то же время следует отметить, что в среднегрупповых показателях, характеризующие двигательные способности квалифицированных теннисистов исследуемых групп, имеются различия.

Так, у испытуемых экспериментальной группы изменения среднегрупповых показателей двигательных способностей за годичный цикл учебно-тренировочных занятий выражены более существенно.

Итоговое контрольно-педагогическое тестирование квалифицированных теннисистов, специализирующихся в настольном теннисе в контрольной и экспериментальной группы показало, что более значительные сдвиги в показателях, характеризующие уровень развития двигательных способностей, произошли у испытуемых экспериментальной группы по сравнению с аналогичными показателями испытуемых контрольной, данный факт свидетельствует о том, что разработанные тренировочные задания доказали свою эффективность и прикладность в повышение физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы.