

Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса в настольном теннисе

Боровок О.А., Латыш М.М., Панова Е.В.
Белорусский национальный технический университет

В настольном теннисе для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и совершенствования технико-тактических приемов используют нестандартное оборудование и инвентарь, например, ракетки с ухудшенными свойствами. Использование в тренировочном процессе обыкновенной деревянной ракетки, где накладки не имеют мягкой губки, усложняет обработку мяча, требуют постоянной концентрации внимания спортсмена, оптимальных вращений, направлений и траекторий полёта мяча, а также поиска новых методов перехода от защитных действий к атаке.

В нашем эксперименте принимало участие 20 спортсменов (14 мужчин и 6 женщин), членов сборной команды БНТУ по настольному теннису, имеющих квалификацию КМС и МС. На протяжении одной недели все спортсмены в тренировках использовали инвентарь, имеющий принципиальные отличия от повседневного. Невысокая скорость выполнения упражнений позволяла лучше контролировать действия, связанные с приемом и обработкой мяча, а также больше сосредотачиваться на концентрации внимания и технических элементах выполнения приёмов. Меньшая скорость полёта мячей позволяла также искать пути поиска вариантов совершенствования технико-тактических приемов при розыгрыше очков. Это заключалось в более широкой игре с выполнением косых ударов в незащищённые противником места. Лучшая отработка мяча позволяла применять более сильные вращения и определить траекторию, отскок, а также нахождение в пространстве мяча. Таким образом, в ходе исследований установлено, что отличительной особенностью игры с использованием нестандартного инвентаря является увеличение времени (до 20%) розыгрыша мяча.

Разработан комплекс специальных упражнений для совершенствования технико-тактических действий игроков в настольном теннисе с учетом использования оптимальных вращений, направлений и траекторий полёта мяча, а также мощности выполняемых движений. Постоянная концентрация внимания спортсменов при выполнении специальных упражнений приводит к повышению эффективности учебно-тренировочного процесса игроков и снижению невынужденных ошибок при игре на счёт до 4,2 % от исходного уровня.