

**АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

УДК 796.386

ЕФРЕМОВА Ася Владимировна

**НОРМИРОВАНИЕ НАГРУЗОК,
НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ
ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ
ПРИЕМОВ У ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ
ТЕННИС ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

государственный педаго-
гический институт
С. М. ЕФРЕМОВА
БИБЛИОТЕКА

**18.00.04. - Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки и оздоровитель-
ной физической культуры**

АВТОРЕФЕРАТ

**диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

Минск - 1996

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

Работа выполнена в Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь

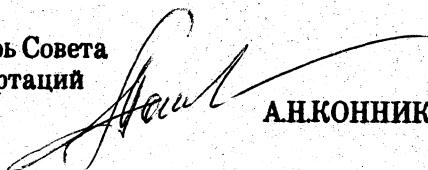
Научный руководитель	доктор педагогических наук, профессор ГУЖАЛОВСКИЙ А.А.
Официальные оппоненты	доктор педагогических наук, профессор БОЙЧЕНКО С.Д. кандидат психологических наук, доцент ШАНЮКЕВИЧ В.А.
Опонирующая организация	Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники

Защита состоится "20" марта 1996 года
в "15⁰⁰" часов на заседании Совета по защите диссертаций Д 23.01.01. при Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь (220020, Минск, проспект Машерова, 105).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь.

Автореферат разослан "20" февраля 1996 г.

Ученый секретарь Совета
по защите диссертаций


А.Н. КОННИКОВ

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Современные тенденции развития настольного тенниса требуют повышения эффективности спортивных действий преимущественно за счет увеличения темпа игры. Данное направление основывается в определенной степени на повышении целевой точности ((ЦТ) - точности попаданий) удара. Своевременная оценка ситуации, выбор ответного технического приема и оптимального направления мяча в соответствии с тактическим замыслом, в наиболее уязвимую для соперника зону, создают дефицит времени для подготовки его удара, так как для отражения "неудобных" мячей требуется больше времени и усилий. Умение выполнить удар точно в цель, в наименее защищенное место стола противника, является сегодня одной из предпосылок достижения высоких спортивных результатов в настольном теннисе.

По мнению специалистов, сравнительный анализ игры отечественных и зарубежных игроков в настольный теннис, к сожалению, показывает, что у наших спортсменов заметно отстает ЦТ ударов, что сказывается и на общей результативности выполнения отдельных технических приемов, и игры в целом (Ю.А. Жемчужников, 1979, Г.В. Белоусов, 1986, С.Д. Шпрах, Г.В. Барчукова, 1987). В этой связи приобретают особенно важное значение вопросы совершенствования методики повышения ЦТ ударов в настольном теннисе, наряду с другими техническими компонентами соревновательной деятельности.

В специальной литературе уделено достаточное внимание проблеме совершенствования ЦТ ударных действий спортсменов, зависимости точности попаданий от различных компонентов игры, исследованию методов определения и оценки точности спортивных движений. Вопросы, касающиеся исследования ЦТ ударов в настольном теннисе с точки зрения влияния на нее различных факторов (темпа игры, быстроты прослеживания полета мяча, свойств нервной системы игроков и др.), рассматриваются в работах А.Л. Вайнштейна, В.П. Жура (1973), И.А. Попова (1976), М.Ж. Усмангалиева (1989) и других авторов. Вместе с тем следует отметить, что методика совершенствования ЦТ игроков в настольный теннис рассматривается, как правило, без учета вопросов рационального нормирования тренировочных нагрузок для развития ЦТ. Предлагаемые рекомендации по планированию тренировочного процесса теннисистов высокой квалификации отражают, в основном, нормативные показатели, касающиеся общих объемов нагрузок физической, технико-тактической, психологической подготовки и соревновательной деятельности теннисистов (Г.В. Барчукова, В.И. Волков, 1982, А.И. Беляков, Г.В. Барчукова, 1985, О.В. Матыцин, 1986 и др.).

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

2

Учитывая недостаточно высокий уровень развития ЦТ у игроков в настольный теннис, возможность существенного повышения эффективности их игры в связи с улучшением ЦТ, создание и использование рациональной методики совершенствования ЦТ на основе выявления рациональных параметров тренировочных нагрузок и динамики их прироста в рамках мезоциклов тренировки, традиционно связанных с направленным развитием ЦТ для спортсменов высокой квалификации (от 1-ого разряда до мастеров спорта) является актуальной проблемой теории и методики тренировки в настольном теннисе.

Объект исследования - тренировочный процесс игроков в настольный теннис высокой квалификации.

Предмет исследования - уровень и динамика развития ЦТ технико-тактических действий игроков в настольный теннис высокой квалификации, рациональные величины, темпы и периодичность прироста нагрузок, направленных на развитие ЦТ теннисистов в рамках оптимального периода их акцентированного развития в годичном цикле тренировки (на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки - ЭНПП).

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что эффективность совершенствования ЦТ технико-тактических действий игроков в настольный теннис высокой квалификации при прочих равных условиях будет определяться рациональными исходными величинами, темпами и периодичностью прироста нагрузок, направленных на развитие ЦТ в рамках оптимального периода их использования в годичном цикле тренировки.

Целью работы явилось совершенствование методики технико-тактической подготовки игроков в настольный теннис высокой квалификации на основе использования рациональных норм динамики нагрузок, направленных на повышение ЦТ ударов.

Задачи исследования.

1. Выявить уровень ЦТ ударных действий у игроков в настольный теннис и ее зависимость от некоторых показателей специальной физической подготовленности и свойств нервной системы.
2. Определить исходные нормы нагрузок, направленных на повышение ЦТ технических приемов игроков в настольный теннис.
3. Выявить эффективность различных вариантов динамики, направленных на повышение ЦТ ударных действий теннисистов.
4. Определить сравнительную эффективность одно- и двухциклового использования тренировочных заданий (ТЗ), направленных на повышение ЦТ ударов игроков в настольный теннис в структуре этапа непосредственной предсоревновательной подготовки.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных за-

дач использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, анкетный опрос, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, определение силы и подвижности нервной системы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В исследованиях приняли участие 36 игроков в настольный теннис 13-16 лет (юноши). Из них мастеров спорта - 8 человек, кандидатов в мастера спорта - 12 человек, игроков I разряда - 16.

Организация исследований предусматривала проведение их в несколько этапов. На первом определялись уровень развития ЦТ на модели основных, широко используемых в настольном теннисе технических приемов, сила и подвижность нервной системы, уровень физической подготовленности теннисистов.

Для исследования уровня ЦТ были использованы плоские мишени размером 20х20 см., горизонтально расположенные на противоположной от испытуемого половине стола. Попадания в мишень регистрировались с помощью копировальной бумаги.

В программу контрольно-педагогических испытаний для оценки физической подготовленности теннисистов были включены тесты, входящие в нормативную часть учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ (С.Д. Шпрах, 1989): 1) бег с высокого старта 10 м; 2) прыжок в длину с места, толчком обеих ног; 3) подтягивания из положения виса хватом снизу; 4) передвижения в 3-х метровой зоне за 1 минуту; 5) прыжки боком через гимнастическую скамейку за 1 минуту; 6) прыжки вверх с высоким подниманием бедра за 30 секунд ("кенгуру"); 7) вставание в сед углом с касанием пальцами рук носков ног ("складывания").

Для оценки свойств нервной системы спортсменов (в частности, ее силы и подвижности по возбуждению) нами использовались методики, предложенные Е.П. Ильиным, А.М. Мехреньгиным, 1978, А.Л. Вайнштейном, 1979, Б.А. Вяткиным, 1977, и характеризующиеся надежностью, информативностью, доступностью применения: 1) теппинг-тест; 2) определение помохоустойчивости по таблицам Шульте; 3) изучение поведения занимающихся в соревновательной обстановке; 4) педагогические наблюдения за поведением теннисистов на занятиях; 5) опрос испытуемых.

Полученные данные были подвергнуты математическому анализу на предмет выявления реального уровня развития ЦТ ударов теннисистов, сравнения уровня этого развития игроков различной квалификации и выявления зависимости ЦТ от уровня физической подготовленности и силы и подвижности нервной системы занимающихся.

На втором этапе исследований, в процессе предварительного педа-

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

4

гоического эксперимента, определялись оптимальные исходные величины нагрузок, направленных на развитие ЦТ теннисистов. Основным критерием рациональности нагрузок являлась степень утомляемости теннисистов, которая определялась по величине стойкого (в трех минутах подряд) снижения ЦТ на 10% и более от максимальной. Продолжительность ТЗ до начала стойкого снижения ЦТ определялась нами как оптимальная.

Педагогические наблюдения были направлены на выявление особенностей динамики ЧСС у теннисистов в течение выполнения ТЗ различной координационной сложности (КС).

С целью выяснения степени изученности вопроса нормирования нагрузок, направленных на повышение ЦТ, обобщения методических приемов тренировки точности ударов был проведен анкетный опрос 24-х ведущих тренеров СНГ по настольному теннису.

На третьем этапе исследования был организован основной педагогический эксперимент с целью установления рациональных параметров нагрузки, необходимой для развития ЦТ теннисистов. Экспериментальная программа была направлена на поиск оптимальной динамики нагрузок и продолжительности этапа подготовки с акцентированным развитием ЦТ. Контрольное тестирование ЦТ проводилось в начале, в середине и в конце эксперимента. Педагогический эксперимент проводился в течение двух месяцев, в период с сентября по ноябрь 1994г. на базе СДЮШОР №8 г. Минска на ЭНПП. Увеличение нагрузок "точностной" направленности осуществлялось путем повышения объема ТЗ высокой КС при сохранении общей суммарной продолжительности ТЗ, направленных на развитие ЦТ. Общая продолжительность ТЗ определялась на основании результатов предварительного эксперимента с учетом квалификации и стиля игры спортсменов.

Испытуемые были разделены на три экспериментальные группы (ЭГ) по 12 человек в каждой, в которых использовались различные варианты динамики нагрузок. В ЭГ 1 предлагалось увеличивать "точностную" нагрузку через 5 занятий на 6-ое (1 раз в неделю) в течение 2-х месяцев.

В ЭГ 2 - прирост нагрузки через 2 занятия на 3-е в течение 1-го месяца и последующее обратное снижение в течение 2-ого месяца.

В ЭГ 3 - через 2 занятия на 3-е в течение 1-ого месяца, на 2-ом месяце ТЗ с использованием мишеней не применялись.

Для повышения ЦТ применялись ТЗ низкой, средней и высокой КС (рис. 1). Прирост нагрузки осуществлялся по следующей схеме (табл. 1).

Учитывая квалификацию, стиль игровой деятельности спортсменов, на основании указанной ниже схемы были разработаны конкретные схемы динамики тренировочных нагрузок для мастеров спорта - нападающих, кандидатов в мастера - нападающих и защитников, перворазрядников напа-

дающих и защитников.

Таблица 1

Общая схема изменений тренировочной нагрузки,
направленной на повышение ЦТ ударов в ТЗ
различной КС

№ изменения п/п	В ТЗ низкой КС	В ТЗ средней КС	В ТЗ высокой КС
Исходные нормы в %	50%	30%	20%
1-ое	40%	30%	30%
2-ое	30%	30%	40%
3-е	20%	30%	50%
4-ое	20%	20%	60%
5-ое	10%	20%	70%
6-ое	10%	10%	80%
7-ое	-	10%	90%

Научная новизна работы состоит в том, что впервые экспериментально обоснованы рациональные нормы, динамика и продолжительность цикла использования тренировочных нагрузок, направленных на развитие ЦТ технико-тактических действий игроков в настольный теннис высокой квалификации. Установлены уровень и динамика развития ЦТ основных технико-тактических приемов высококвалифицированных теннисистов.

Теоретическая и практическая значимость. Полученные научные данные позволяют конкретизировать и оптимально использовать основные положения принципов динамичности и цикличности в тренировочном процессе игроков в настольный теннис высокой квалификации. Разработанные модельные характеристики будут способствовать более полному осуществлению индивидуального подхода в оценке и развитии ЦТ теннисистов в процессе их технико-тактической подготовки. Предлагаемая методика нормирования нагрузок для развития ЦТ игроков в настольный теннис может быть рекомендована тренерам специализированных спортивных школ для планирования тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования с юношами высокой квалификации. Материалы исследования могут быть использованы в лекционных курсах учащихся средних и высших физкультурных учебных заведений, а также в процессе повышения квалификации тренеров по настольному теннису.

Экономическая значимость. Использование результатов исследования позволит усовершенствовать методику технико-тактической подготовки спортсменов. В частности, ее раздел, связанный с развитием ЦТ технических действий, в целях повышения эффективности тренировочного процес-

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

са игроков в настольный теннис, совершенствования квалификации спортсменов.

Положения, выносимые на защиту:

1. Модельные характеристики ЦТ технических приемов, основанные на учете квалификации, стиля игры теннисистов, координационной сложности условий в которых они выполняются
2. Влияние уровня физической подготовленности игроков в настольный теннис различной квалификации, силы и подвижности их нервной системы на проявление ЦТ ударов в различных условиях
3. Оптимальные исходные нормы тренировочных нагрузок, направленные на повышение ЦТ ударов игрока в настольный теннис высокой квалификации.
4. Рациональные темпы и периодичность прироста нагрузки, направленной на совершенствование ЦТ у теннисистов на ЭНПП.

ВЫВОДЫ

1. На основании опроса ведущих тренеров СНГ по настольному теннису установлено, что ЦТ технических действий является определяющим фактором (80% тренеров) технико-тактической подготовленности высококвалифицированных игроков в настольный теннис.

2. Исследование ЦТ ударов у теннисистов различной квалификации показало, что она увеличивается с ростом спортивного мастерства игроков и существенно отличается у мастеров спорта и I-разрядников ($P < 0,001$). ЦТ теннисистов защитного стиля выше, чем ЦТ у нападающих. Повышение координационной сложности ТЗ за счет введения фактора ситуационной неожиданности и создания дефицита времени негативно влияет на проявление ЦТ, вызывая достоверное снижение ее показателей. У спортсменов I-го разряда темпы снижения результативности технических приемов выражены в большей степени ($P < 0,01$), чем у мастеров спорта ($P < 0,05$).

3. Результаты исследования свидетельствуют, что у всех игроков в настольный теннис, независимо от квалификации и стиля игровой деятельности, наблюдаются более высокие показатели меткости и кучности попаданий в мишень относительно поперечной оси стола по сравнению с продольной осью, более высокие показатели ЦТ топ-спина справа чем слева и подрезки слева чем справа.

4. Установлена тесная корреляционная связь между ЦТ и отдельными показателями физической подготовленности игроков в настольный теннис независимо от их спортивной квалификации. Рассматриваемая зависимость возрастает по мере увеличения степени сходства кинематических и динамических параметров техники тестовых упражнений, используемых для оценки физической подготовленности и специальных заданий "точностной" направленности.

5. ЦТ технических действий в тренировочных заданиях (ТЗ) различной координационной сложности (КС) проявляется неоднозначно в зависимости от свойств нервной системы игроков в настольный теннис. Спортсмены, обладающие выраженной силой нервных процессов относительно возбуждения, показывают максимальную результативность в ТЗ высокой КС и минимальную в ТЗ низкой КС. Более высокий уровень подвижности нервных процессов способствует большему числу попаданий в мишень в ТЗ средней КС и отрицательно влияет на ЦТ в ТЗ низкой и высокой КС. Выявленные взаимосвязи позволяют осуществлять индивидуализацию учебно-тренировочного процесса игроков в настольный теннис, дифференцируя тренировочные воздействия в соответствии со свойствами нервной системы спортсменов.

6. Установлены параметры эффективного выполнения ТЗ в зависимости от их КС, квалификации и стиля игровой деятельности теннисистов, позволившие разработать дифференцированные нормы рациональных нагрузок для развития ЦТ игроков в настольный теннис. Эта зависимость выражается в том, что с повышением КС снижается объем оптимальной продолжительности нагрузки у всех теннисистов; продолжительность эффективного выполнения ТЗ увеличивается по мере роста спортивной квалификации теннисистов; игроки защитного стиля более длительное время поддерживают достаточно высокую результативность технических приемов во всех ТЗ, чем нападающие той же квалификации.

7. Выявлены эффективные параметры динамики тренировочных нагрузок, направленных на развитие ЦТ игроков в настольный теннис на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки (ЭНПП). Установлены два типа рациональной динамики нагрузок, ведущих к существенному повышению ЦТ спортсменов: волнообразная динамика с периодическим увеличением нагрузок через каждые 2 занятия в течение первого месяца ЭНПП и последующее их снижение на протяжении второго месяца; плавновосходящая динамика с периодическим увеличением нагрузок через каждые 5 занятий в течение двух месяцев ЭНПП.

8. Установлено, что ТЗ "точностной" направленности должны использоваться на протяжении всего ЭНПП. Временное исключение ТЗ, направленных на повышение ЦТ непосредственно перед соревнованиями (в течение второго месяца) приводит в определенной мере к утрате эффективности ЭНПП, что проявляется в снижении количественных и качественных показателей ЦТ практически до исходного уровня.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Анализ результатов исследования и обобщение опыта работы ведущих тренеров СНГ в настольном теннисе позволили разработать практические рекомендации по методике совершенствования ЦТ игроков в настольный теннис высокой квалификации.

1. Для оценки ЦТ игроков в настольный теннис учитывать координационную сложность условий выполнения технических приемов (для ТЗ низкой КС характерно преимущественное отсутствие передвижений, для ТЗ средней КС - выполнение ударов из известной заранее зоны (точки) в передвижении и для ТЗ высокой КС - характеристики (место погладания, вращение) приходящего мяча неизвестны (элемент ситуационной неожиданности) также в передвижении), сопоставляя результаты тестирования с соответствующими квалификации и стилю игры нормативами, предлагаемыми в форме модельных характеристик. Проведенная таким образом оценка результативности ударов может служить критерием для контроля за уровнем развития ЦТ у игроков в настольный теннис от I-го разряда до мастеров спорта

2. При оценке и развитии ЦТ игроков в настольный теннис необходимо учитывать индивидуальные особенности свойств нервной системы (силу и подвижность нервных процессов), индивидуальный стиль игровой деятельности (нападающий и защитный), уровень развития физических качеств (скоростных, координационных способностей), проявляемых в условиях их максимального соответствия игровым ситуациям.

3. При нормировании нагрузок, направленных на развитие ЦТ игроков в настольный теннис общая суммарная продолжительность ТЗ "точностной направленности" в тренировочном занятии составляет у мастеров спорта 43 минуты, из них ТЗ низкой КС - 20 минут, средней КС - 14 минут и ТЗ высокой КС - 10 минут, у кандидатов в мастера спорта атакующего стиля - 38 минут, из них соответственно 18, 12 и 8 минут, защитного стиля - 43 минуты, из них ТЗ низкой КС - 20, средней КС - 14, высокой КС - 9 минут; у перворазрядников атакующего стиля - 30 минут, из них ТЗ низкой КС - 15, средней - 9 и высокой КС - 6 минут, защитного стиля - 37 минут, из них соответственно 18, 11 и 8 минут. Наиболее эффективно совершенствование ЦТ технических приемов в начале основной части тренировочного занятия после разминки.

4. Рекомендуется 2 эффективных варианта планирования динамики нагрузок, направленных на развитие ЦТ на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки двухмесячной продолжительности:

1. Волнообразная динамика нагрузок с увеличением удельного веса

ТЗ высокой КС (при сохранении объема "точностных" ТЗ в тренировочном занятии) через 2 занятия на 3-е, с достижением пика нагрузки в конце 1-ого месяца и последующим обратным снижением нагрузки в течение 2-ого месяца;

2. Плавновосходящая динамика нагрузок с увеличением объема ТЗ высокой КС через 5 занятий на 6-ое (раз в неделю).

При меньшей продолжительности (до 1 месяца) ЭНПП для повышения ЦТ ударов предлагается использовать ступенчатообразную динамику увеличения нагрузок "точностной" направленности через 2 занятия на 3-е.

5. Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие ЦТ игроков в настольный теннис рекомендует-ся использовать разработанные нами технические приспособления: "колесико" для повышения интенсивности тренировочного занятия и создания дефицита времени в ТЗ и "ловушки универсальной" для увеличения моторной плотности занятия.

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Ефремова А.В. Использование технических средств в учебно-тренировочном процессе по настольному теннису: Методические рекомендации. - Мн., 1991. - 9 с.

2. Ефремова А.В. К вопросу о развитии целевой точности у студентов, специализирующихся в настольном теннисе // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи: Тез. докл. Междун. науч.-практ. конф. - Мн., 1995. - Ч. 2. - С. 33-34.

3. Ефремова А.В., Гужаловский А.А. Исследование целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Тез. докл. науч.-метод. конф. по итогам НИР за 1994 г. - Мн. - 1995. - С. 48.

4. Ефремова А.В., Гужаловский А.А. Нормирование тренировочных нагрузок, направленных на повышение целевой точности ударов в настольном теннисе: Методические рекомендации. - Мн., 1995. - 18 с.

РЕЗЮМЕ

Ефремова Ася Владимировна. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации.

Ключевые слова: целевая точность, тренировочное задание, координационная сложность, тренировочная нагрузка.

Объект исследования: тренировочный процесс игроков в настольный теннис высокой квалификации.

Цель работы: совершенствование методики технико-тактической подготовки игроков в настольный теннис высокой квалификации на основе использования рациональных норм динамики нагрузок, направленных на повышение целевой точности (ЦТ) ударов.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, анкетный опрос, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, определение силы и подвижности нервной системы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В диссертации обоснована необходимость построения методики развития ЦТ технических приемов в настольном теннисе на основе выявления рациональных параметров тренировочных нагрузок и динамики их прироста в рамках мезоциклов тренировки, традиционно связанных с направленным развитием ЦТ для спортсменов высокой квалификации (от I-го разряда до мастеров спорта). Установлен неоднозначный уровень проявления ЦТ ударных действий теннисистов в зависимости от их квалификации, стиля игры, координационной сложности (КС) игровых ситуаций, в которых выполняются технические приемы. Определены модельные характеристики ЦТ основных ударов с учетом перечисленных выше факторов, влияющих на точность попаданий. Исследовано влияние физической подготовленности и свойств нервной системы теннисистов на ЦТ технических приемов. Установлены рациональные нормы тренировочных нагрузок для развития ЦТ с учетом квалификации, стиля игры теннисистов, КС тренировочных заданий. Определены эффективные параметры динамики нагрузок, направленных на развитие ЦТ у игроков в настольный теннис на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки.

Область применения: учебно-тренировочные занятия в группах спортивного совершенствования спортивных школ и школ олимпийского резерва, лекционные курсы для студентов высших учебных заведений, учебный

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

18

процесса со слушателями курсов повышения квалификации, научные доклады на конференциях, методические рекомендации.

Р Э З Ю М Э

Яфрэмава Ася Уладзіміраўна. Нарміраванне нагрузак, накіраваных на развіццё мэтавай дакладнасці у гульцоў у настольны тэніс высокай кваліфікацыі.

Ключавыя словы: мэтавая дакладнасць, трэніровачнае заданне, каардынацыйная складанасць, трэніровачная нагрузка.

Аб'ект даследавання: трэніровачны працэс гульцоў у настольны тэніс высокай кваліфікацыі.

Мэта работы: удасканаленне метадыкі тэхніка-тактычнай падрыхтоўкі гульцоў у настольны тэніс высокай кваліфікацыі на аснове выкарыстання рацыянальных нормаў дынамікі нагрузак, накіраваных на павышэнне мэтавай дакладнасці (МД) удараў.

Метады даследавання: тэарэтычны аналіз і абгульненне спецыяльнай навукова-метадычнай літаратуры; анкетнае апытанне; педагагічныя назіранні; кантрольна-педагагічныя выпрабаванні; вызначэнне сілы і рухомасці нервовай сістэмы; педагагічны эксперымент; метады матэматычнай статыстыкі.

У дысертацыі абгрунтавана неабходнасць пабудовы метадыкі развіцця МД тэхнічных прыёмаў у настольным тэнісе на аснове выяўлення рацыянальных параметраў трэніровачных нагрузак і дынамікі іх прыросту ў рамках мезацыклаў трэніроўкі, традыцыйна звязаных з накіраваным развіццём МД для спартсменаў высокай кваліфікацыі (ад I-га разраду да майстроў спорту). Выяўлены неадназначны узровень праяўлення МД ударных дзеянняў тэнісістаў у залежнасці ад іх кваліфікацыі, стылю гульні, каардынацыйнай складанасці гульнявых сітуацый, у якіх выконваюцца тэхнічныя прыёмы. Вызначаны мадэльныя характарыстыкі МД асноўных удараў з улікам пералічаных вышэй фактараў. Даследаваны ўплыў фізічнай падрыхтаванасці і уласцівасці нервовай сістэмы тэнісістаў на МД тэхнічных прыёмаў. Вызначаны рацыянальныя нормы трэніровачных нагрузак для развіцця МД з улікам кваліфікацыі, стылю гульні, каардынацыйнай складанасці трэніровачных заданняў. Вызначаны эфектыўныя параметры дынамікі трэніровачных нагрузак, накіраваных на развіццё МД у гульцоў у настольны тэніс на этапе непасрэднай падрыхтоўкі да спаборніцтва.

Галіна прымянення: вучэбна-трэніровачныя заняткі ў групах спартыўнага удасканалення спартыўных школ і школ алімпійскага рэзерву, курсы лекцый для студэнтаў вышэйшых навучальных устаноў, вучэбны працэс са

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

19

слухачами курсу павышэння кваліфікацыі, навуковыя даклады на канферэнцыях, метадычныя рэкамендацыі.

S U M M A R Y

Yefremova Asya Vladimirovna. Rate setting of loads aimed at the development of technical methods hit precision in highly qualified table tennis players.

Key words: hit precision, training task, co-ordinating complexity, training load.

Object of research: highly qualified table tennis players training process.

Aim of research: improvement of technical and tactical methods of highly qualified table tennis players training on the basis of using rational norms of the loads dynamics aimed at improving hit precision.

Methods of research: theoretical analysis and summing up scientific-methodical literature, questioning, pedagogical observations, pedagogical control tests; defining the nervous system's strength and liability; pedagogical experiment; mathematical statistics method.

Necessity of building the methods of improving hit precision (HP) in table tennis on the basis of revealing the rational training parametres and their increase dynamics within the training mesocycles traditionally connected with HP improvement in highly qualified (1st class to master of sports) sportsmen, is substantiated in the thesis. The difference in tennis player' HP (due to their qualification, style, co-ordinating complexity of game situations in which technical methods are applied) is defined, as well as main HP model characteristics. All the above mentioned factors are taken into account. The influence of physical conditions and nervous system's, characteristics upon technical methods' HP is studied. Rational training norms for HP improvement based on qualification, style, co-ordinating complexity of training tasks, are determined. Effective parametres of the dynamics of training loads aimed at players' HP improvement during the pre-contest period are defined.

Sphere of application: educational and training methods at advanced training groups in sports schools and schools of Olympic Reserve, lecture educational establishments, academic process at advanced training courses, scientific reports at conferences, methodical recommendations.

