



## ТЕМПЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ И ТОЧНОСТИ УДАРОВ У ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

*Амонов А.Н.*

*Доцент Института переподготовки и повышения квалификации специалистов физического воспитания и спорта*

**Tayanch so'zlar:** stol tennisi, 7-8 yoshli bolalar, harakat tezligi, zarbalar aniqligi, yugurish yuki, vestibulyar yuklama.

**Ключевые слова:** настольный теннис, дети 7-8 лет, быстрота перемещений, точность ударов, беговая нагрузка, вестибулярная нагрузка.

**Key words:** table tennis, children 7-8 years old, speed of movement, accuracy of strikes, running load, vestibular load.

Быстрота перемещений в соревнованиях по настольному теннису многими авторами рассматривается как чрезвычайно важная способность для достижения результативности игровых действий. Поэтому принято считать что развитию этой способности в сочетании с другими двигательными качествами следует уделять внимание с самого раннего этапа спортивной подготовки [Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин, 2006, с. 178-189; Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин, 2015, с.49-91; В.В. Команов, 2014, с. 29-63; Н.Ф. Нуруллин и др. 2014, с.29-57; М.Д. Волохова 2018 с. 20-46; Р. Гурфанова, В.А. Брюхов, 2017, с. 23-93]. Однако по данным многолетне-го наблюдения за ходом тренировочных занятий по настольному теннису, проводимых с группами начальной спортивной подготовки установлено что на этом этапе обучения и тренировки недостаточное внимание уделяется вопросу сопряженного развития быстроты перемещения и точности ударов с использованием ситуационно-моделированных упражнений. Кроме того известно и то что разнонаправленные скоростные перемещения, выполняемые в современном настольном теннисе, “напичканы” самыми разными взрывными выпадами, прыжками резкими поворотами или вращениями в лево и вправо, молниеносными движениями вперед-назад,



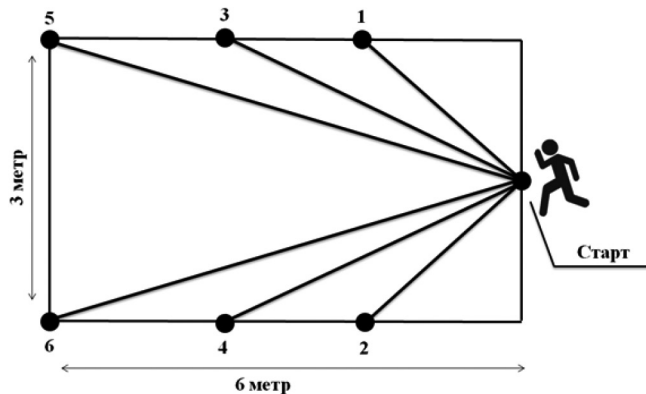
которые оказывая острое воздействие на рецепторы вестибулярного анализатора, вызывает у теннисистов явление укачивания, сопровождающееся с последующей потерей равновесия и дискоординацией прицельных движений. Вот почему, данная проблема чрезвычайно актуальна с точки зрения необходимости целенаправленного развития быстроты перемещений и процессуально финальной-точности ударов у теннисистов с самого раннего возраста.

**Целью настоящего исследования** является изучение темпов развития быстроты перемещений и точности ударов у детей 7-8 лет, занимающихся настольным теннисом.

**Методы и организация исследования.** В исследованиях по оценки быстроты перемещения применялись следующие методические тесты;

а) скоростной бег вокруг теннисного стола-2 раза справа и 2 раза слева;  
 б) скоростной бег, “ёлочка” - 54 м; содержание теста: начерчивается прямо-угольник размером 3х6 м<sup>2</sup>: по боковым линиям через каждые 2 м устанавливается набивные мячи, в том числе на старте в центре продолжной линии; теннисист с ракеткой располагается на старте, касаясь ракеткой н/мяча: по сигналу он должен пробежать до первого н/мяча справа, коснуться ракеткой его и вернуться на место старта, дальше ко второму н/мячу и вернуться на старт и так далее.... после пробежки к последнему н/мячу, необходимо возвратится к старту и коснутся ракеткой н/мяча (рис):

-тесты для оценки точности ударов за 30 секунд: теннисный стол поперек плотно устанавливается к стенке: на стене высотой 45 см начерчивается круг-мишень диаметром 45см; теннисист стоя в середине кромки стола по сигналу должен произвести



максимальное количество точных ударов за 30 секунд. При “потери шара” тест останавливается и подсчитываются точные удары; тест выполняется в следующих заданных условиях: -в состоянии “покоя” без нагрузки; -сразу после выполнения бегового теста “ёлочка”; -сразу после выполнения теста 10 вращений тела в позе наклона в перед на 90 градусов.

Результаты исследования и их обсуждения. Результатами наших исследований подтверждены факты, установленные по данным многолетних наблюдений за ходом тренировочных занятий, проводимых с юными теннисистами групп начальной спортивной подготовки, где было выявлено, что на этих занятиях недостаточное внимание уделяется сопряженному развитию быстроты перемещений и точности ударов с использованием ситуационно-моделированных упражнений. Так, например, скорость бега вокруг теннисного стола, по которой оценивалось быстрота перемещений, в начале учебно-тренировочного года составила  $29,5 \pm 2,15$  секунд, а к концу его завершения она незначительно возросла и была равна  $28,8 \pm 2,11$  секундам, а разница роста скорости бега составила всего лишь 0,7 секунд (таблица).

**Таблица**

**Показатели темпов развития быстроты перемещений и точности ударов у юных теннисистов 7-8 лет в ходе годичного цикла тренировочных занятий – n = 16 ( $X \pm s$ )**

Тесты	Сентябрь 2022 года	Июнь 2023 года	РП
Бег вокруг стола (секунд.)	$29,5 \pm 2,15$	$28,8 \pm 2,11$	$> 0,7$
Бег “ёлочка” с 6 н/мячами (секунд.)	$19,3 \pm 1,77$	$18,4 \pm 1,52$	$> 0,9$
Точные удары за 30 секунд (количество): -в “покое”	$17,3 \pm 1,67$ $8,6 \pm 2,03$	$19,8 \pm 1,74$ $9,2 \pm 2,08$	$> 2,5$ $> 0,6$
-сразу после бега “ёлочкой”	$13,1 \pm 1,54$ $5,3 \pm 1,17$	$15,7 \pm 1,69$ $5,8 \pm 1,18$	$> 2,6$ $> 0,5$
-сразу после 10 вращений тела	$6,9 \pm 0,71$ $3,5 \pm 0,66$	$7,6 \pm 0,73$ $3,9 \pm 0,69$	$> 0,7$ $> 0,4$

Примечание: - РП-разница показателей;  
-в знаменателе - общее число ударов;  
-в числителе-число точных ударов.

Скорость бега в виде “ёлочка” с 6 н/мячами в начале-составила  $19,3 \pm 1,77$  секунд, в конце- $18,4 \pm 1,52$  секунд, где разница возрастания скорости бега составила 0,9 секунд.

Общее среднее число ударов “в покое” без нагрузки за 30 секунд в начале учебного года составило  $17,3 \pm 1,67$  раз, из которых количество точных ударов по мишени составила  $8,6 \pm 2,03$  раз. К концу завершения учебно-тренировочного года эти показатели были равны  $19,8 \pm 1,74$  и  $9,2 \pm 2,08$



ударам соответственно, где разница увеличения общей суммы ударов составила 2,5 раза, а точные удары возросли крайне незначительно и составили только лишь 0,6 ударов. А в условиях после действия тестовой нагрузки в виде скоростного бега “ёлочка” общее количество ударов в начале учебного года снизилось по сравнению с величиной, за фиксированной “в покое” и составило 13,1+1,54 раза, при этом число точных ударов уменьшилось до 5,3+1,17 раза. В конце учебно-тренировочного года эти показатели составили 15,7+1,69 и 5,8+1,18 раз соответственно, и они также значительно снизились относительно величин, полученных, “в покое” к концу завершения учебного года, на 4,1 и 3,4 раза соответственно. Разница увеличения общего количества ударов за учебный год возросла до 2,6 раз, а разница роста числа точных ударов составила всего лишь 0,5 раза.

Следует особо подчеркнуть тот факт, что самые “неутешительные” результаты были получены при исследовании точности ударов на фоне последействия вестибулярной нагрузки в виде 10 кратного вращательного движения тела, в позе наклона туловища вперед на 90°. В частности, общее число ударов по мишени за 30 секунд. сразу после 10 вращений тела в начале учебно-тренировочного года составило 6,9+0,71 раз, что на 10,4 раза меньше чем величина, полученная “в покое” (17,3 раза). А число точных ударов при этом составило всего лишь 3,5 раз, что на 5,1 раз меньше по отношению к величине, зафиксированной “в покое” (8,6 раз). К концу завершения учебно-тренировочного года общее число ударов, произведенных сразу по 10 вращений тела, незначительно возросла и составило 7,6+0,73 раза или увеличилось на 0,7 раз по отношению к показателям, полученным в начале учебного года. Число точных ударов при этом составило 3,9+0,69 раз, что на 5,3 раза меньше, чем аналогичная величина, полученная “в покое”, а разница возрастания числа точных ударов составила всего лишь 0,4 раза. Видно, что на точность ударов наиболее “угнетающее” влияние оказывает вестибулокинетическая нагрузка в виде вращательных движений тела.

Заключение. Исходя из анализа результатов исследования можно резюмировать то, что, во-первых, исходные величины, отражающие скорость разнонаправленных перемещений и точности ударов по мишени, оказались недостаточными и незначительно увеличились за период годового цикла учебно-тренировочных занятий, проведенных с теннисистами обследованной группы; во-вторых, общее количество ударов за 30 сек, значительно уменьшилось в условиях последействия скоростной беговой



нагрузки в виде “ёлочка”, где число точных ударов снизилось почти в два раза по сравнению с аналогичными данными, полученными “в покое” без нагрузки. В-третьих, ярко выраженное уменьшение как общего числа ударов, так количества точных ударов было отмечено при их выполнении на фоне последствия вестибулокинетической нагрузки в виде 10-кратных вращений тела. Эти данные позволяют сформулировать общее заключение о том, что быстрота перемещений и точность ударов в настольном теннисе тесно взаимосвязаны и поэтому этих двигательных способностей следует интегрально развивать с самого раннего возраста путем сопряженного использования ситуационно-моделированных упражнений.

#### Литература:

1. Барчукова Г.В, Богушас.В.М., Магыцин.О.В Теория и методика настольного тенниса/ Учебник для ст-в Вузов. – М.: Академия, 2006-528 с.
2. Барчукова Г.В, Мизин А.Н, Физическая культура: настольный теннис. - М.: ТВТ Дивизион, 2015-312 с.
3. Каманов В.В, Тренервичный процесс в настольном теннисе/ Уч.-метод. пособие. – М.:Советский спорт, 2014-302 с.
4. Нуруллин И.Ф, Рязов.В.Г, Свиричина.Л.А, Начольное обучение игре настольный теннис/ Метод пособие. – Казань: КФУ, 2014-63 с.
5. Волохова М.Д. Методика обучения технике перемещения теннисистов на этапе начальной подготовки (на примере настольного тенниса)/ Вып.кв.работа. Белгород, 2018-50 с.
6. Гурфанов Р., Брюхов В.А. Настольный теннис/ Программа для ДЮСШОР, Ташкент, Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2017-152 с.

#### РЕЗЮМЕ

Maqolada stol tennisi o'ynayotgan 7-8 yoshli bolalarda harakat tezligi va zarbalar aniqligining rivojlanish darajasi va tezligini o'rganish natijalari tahlil qilinadi. Aniqlanishicha, ushbu qit'ada harakat tezligi va zarbalarning aniqligi murakkab harakat qobiliyati sifatida o'quv va o'quv yilida juda sekin rivojlanadi.

#### РЕЗЮМЕ

В статье анализируются результаты исследования уровня и темпов развития быстроты перемещения и точности ударов у детей 7-8 лет, занимающихся настольным теннисом. Установлено, что у данного континента быстрота перемещений и точность ударов как комплексная двигательная способность крайне медленно развивается в течение учебно-тренировочного года.

#### SUMMARY

The article analyzes the results of a study of the level and rate of development of speed of movement and accuracy of strokes in children 7-8 years old playing table tennis. It has been established that in this continent, the speed of movement and accuracy of strikes as a complex motor ability develops extremely slowly during the educational and training year.