

## **АНАЛИЗ ПРОЯВЛЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**

**Барчукова Г.В. д.п.н., профессор кафедры теории и методики  
индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта  
РГУФКСМиТ**

**Костеневич Л.М. старший преподаватель кафедры теории и методики  
индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта  
РГУФКСМиТ**

**Мишутин Е.Д. преподаватель кафедры теории и методики  
индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта  
РГУФКСМиТ**

Настольный теннис – один из игровых видов спорта, предъявляющий высокие требования к различным сторонам физической подготовки спортсмена и прежде всего к координационной подготовке. Для достижения высоких результатов теннисист должен обладать эффективной техникой, которую характеризуют такие показатели как вариативность, точность, стабильность и результативность.

Вариативность техники – это умение теннисиста выполнять любые технические приемы в вариативных игровых ситуациях из сложных положений, по мячам с разным вращением и с разной траекторией и направлением его полета.

Точность техники – это умение теннисиста направлять мячи в нужном направлении, с нужной силой вращения и заданной траекторией полета в заданную точку или зону стола, учитывая при этом, что в настольном теннисе самый легкий мяч. Китайские теннисисты высокой квалификации демонстрируют уникальную точность управления мячом, попадая в спичечный коробок, лежащий на поверхности стола.

Стабильность техники – это способность игрока выполнять технические приемы безошибочно в сложных, непредсказуемых игровых условиях.

Результативность техники – это способность теннисиста данным техническим приемом добиваться выигрыша очка в условиях игрового противоборства [1].

Владение такой эффективной техникой тесно связано, прежде всего, с координационными способностями теннисиста. Необходимость воспитания координационных способностей в настольном теннисе обуславливается высокими требованиями к тонкой дифференциации мышечных усилий, а также к способности согласовывать действия различных мышечных групп в связи с высокой скоростью движений, малым весом мяча и большой скоростью его вращения, а также небольшими размерами стола.

Для изучения координационных способностей сильнейших игроков в настольный теннис нами были применены методы теоретического анализа и обобщения литературных источников и педагогические наблюдения. В ходе исследования был произведен анализ проявления координационных способностей в соревновательной деятельности сильнейших европейских и азиатских игроков в настольный теннис входящих в 20 сильнейших теннисистов мира: Тимо Болл (Германия), Владимир Самсонов (Белоруссия), Ма Лон (Китай), Юн Мижутани (Япония).

Проведенный анализ литературы показал, что большинство авторов выделяют следующие специфические координационные способности, имеющие важное значение для игровой соревновательной деятельности: способность к ориентированию в пространстве, равновесие, ритм, способности к воспроизведению, дифференцированию, оценке и отмериванию пространственных, временных и силовых параметров движений, способности к реагированию, быстрой перестройки двигательной деятельности, способности к согласованию движений, произвольное мышечное напряжение и статокINETическую устойчивость [2,3,4,5].

По результатам педагогических наблюдений и анализа литературы по настольному теннису, выявлено, что для настольного тенниса важное значение в достижении высоких спортивных результатов и владении эффективной техникой имеют такие координационные способности, как способность к дифференциации

мышечных усилий, чувство ритма, быстрое перестроение двигательной деятельности, статокинетическая устойчивость и способность к согласованию движений. Эти показатели можно регистрировать в процессе анализа соревновательной деятельности у теннисистов не только по частоте проявления, но и по эффективности его проявления, т.е. в какой ситуации очко было выиграно, или проиграно.

Способность к дифференциации мышечных усилий можно оценивать по умению игрока правильно выполнять точные нестандартные удары или удары из нестандартных положений, управлять полетом мяча и направлять его в нужное место стола.

Чувство ритма можно оценивать по способности теннисиста в процессе розыгрыша очка изменять в процессе обмена ударами ритм игры (скорость, выполняемых ударов).

Способность к быстрому перестроению двигательной деятельности можно оценивать по умению игрока в настольный теннис безошибочно выполнять удары в изменяющейся игровой ситуации, возникающей вследствие неожиданных противоборствующих действий соперника.

Статокинетическая устойчивость теннисиста можно оценивать по его способности занимать после стремительных передвижений к мячу правильную стойку, сохранять игровую позицию во время удара и самое главное сохранять устойчивое положение при выходе из удара.

Способность к согласованию движений теннисиста можно оценивать по слаженности и пластичности выполнения ударных действий и передвижений в процессе соревновательной деятельности и качеству безошибочного выполнения ударов, производимых в процессе передвижения.

Эти координационные способности можно фиксировать в процессе наблюдений за соревновательной деятельностью сильнейших игроков в настольный теннис по показателю объема проявления данных координационных способностей в соревновательной деятельности сильнейших теннисистов. При этом можно

высчитать не только объем проявления каждого координационного качества каждым игроком в настольный теннис, но показатель эффективности для каждого качества у исследуемых теннисистов в отдельности.

Для оценки эффективности координационных способностей, проявляемых в соревновательной деятельности высококвалифицированными игроками в настольном теннисе, может применяться пятибалльная шкала: 1 – не эффективное применение (ошибка при выполнении технического элемента), 3 – умеренная эффективность (действие не привело ни к выигрышу, ни к проигрышу очка), 5 – эффективное применение (выигрыш очка за счет применения данного качества).

Анализ эффективности проявленных координационных способностей может выявить вклад каждого качества в успех выигрыша очка и выявить слабые стороны его специальной координационной подготовленности.

В результате наблюдений выявлено, что у сильнейших игроков в настольный теннис чаще проявляются такие разновидности координационных способностей, как статокINETическая устойчивость – 23,7%, дифференциация мышечных усилий – 19,1% и согласованность действий – 16,2%. Реже среди исследуемых разновидностей проявляется чувство ритма. Это связано с тем, что, как правило, теннисисты столь высокого класса применяют силовую игру на высоких скоростях и стремятся наращивать темп игры, а не варьировать им.

Можно отметить, что у наблюдаемых сильнейших игроков в настольный теннис выявлена разная картина ведущих координационных способностей проявляемых ими в игре. Это не только связано с тактикой игры, которую применяет теннисист, но и прежде всего с его индивидуальными особенностями и уровнем развития определённых координационных способностей. Как видно из рисунка 3, проявление тех или иных координационных способностей у каждого теннисиста свое и взаимосвязано со стилем его игры, несмотря на то, что средняя оценка по всем показателям координационных способностей приблизительно одинаковая.

Анализ соревновательной деятельности сильнейших игроков в настольный теннис, проведенный нами с целью выявления специальных координационных способностей, необходимых теннисистам позволил определить группу специальных координационных способностей необходимых для эффективной игры в настольный теннис. К ним относятся способность к дифференциации мышечных усилий, чувство ритма, быстрое перестроение двигательной деятельности, статокинетическая устойчивость и способность к согласованию движений. Изучение этих способностей и разработка методики их совершенствования будут способствовать росту спортивного мастерства теннисистов.

#### **Список литературы:**

1. Барчукова Г.В., Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова, В.М. Багушас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. - М.: Изд. центр «Академия», 2006. - 528 с.
2. Берштейн Н. А., О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 228 с.
3. Лях В. И., Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТДивизион, 2006. – 290 с.
4. Лях В.И., Тесты в физическом воспитании школьников. - М.: ООО "Фирма "Издательство АСТ", 1998. - 272 с.
5. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд., - СПб.: Издательство "Лань", 2003. - 160 с.