

« Влияние специальных упражнения на технику выполнения «Топ – спина» девочек 10 – 11 лет »



Зубарев
Александр Петрович
МБОУ ПСОШ Балтасинского района

Актуальность

Настольный теннис – вид спорта, насыщенный быстрыми и острыми розыгрышами, сильными атакующими ударами, активной игрой, мощнейшей подачей, стремительным перемещением у стола.

Техническая подготовка рассматривается как процесс обучения спортсмена технике действий, выполняемых в состязании и служащих средствами тренировки. Одним из важнейших элементов игры является «Топ – спин».

В связи с этим особую актуальность приобретает разработка методики технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации, главной задачей которого является овладение основами рациональной спортивной техники.



Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс девочек 10-11 лет, занимающихся настольным теннисом.



Предмет исследования – специальные упражнения, направленные на технику «Топ – спина» девочек 10-11 лет.



Цель исследования заключалась в том, чтобы разработать и экспериментально проверить на практике эффективность предложенной нами методики на технику выполнения «Топ – спина».

Задачи исследования:



Провести анализ литературных источников по теме исследования.



Определить исходный уровень технической подготовленности теннисисток 10-11 лет.



Разработать и экспериментально обосновать эффективность предложенной нами методики направленной на технику выполнения «Топ - спина» в учебно-тренировочном процессе девочек 10-11 лет.



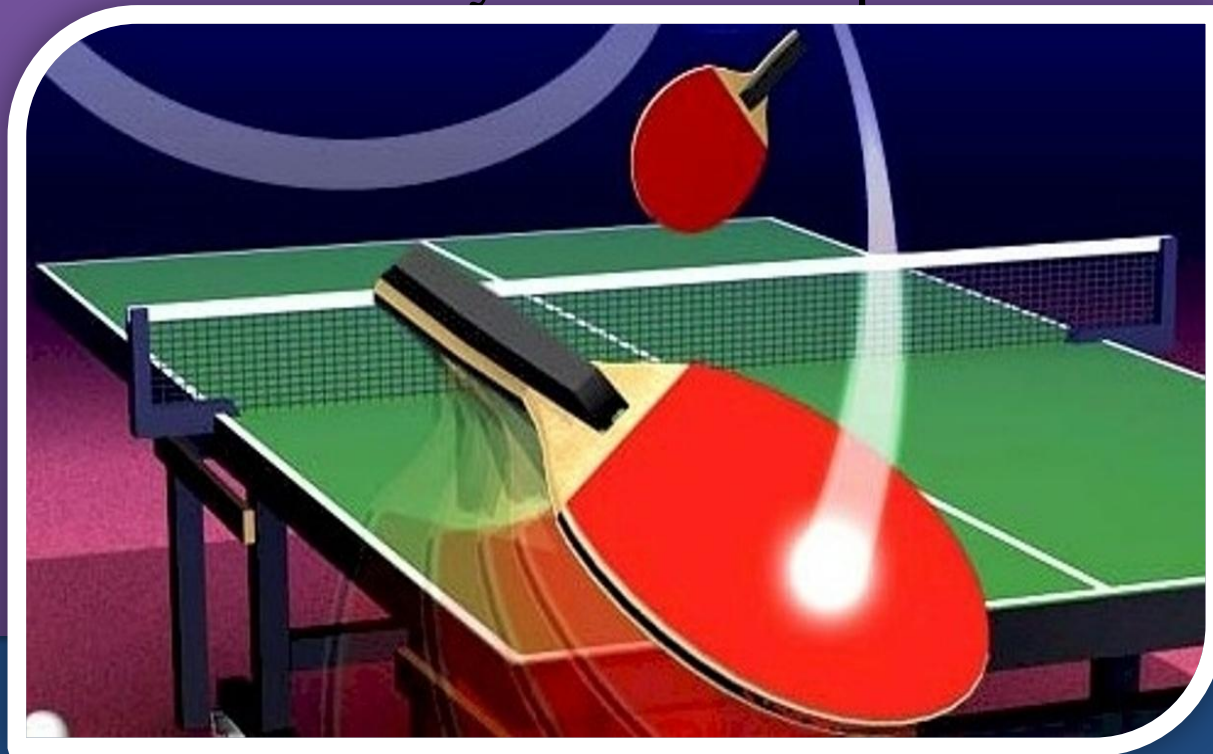
Выявить, влияние применения специальных упражнений, направленных на технику выполнения «Топ - спина» теннисисток 10-11 лет.

Гипотеза исследования - мы предполагаем, что учебно-тренировочный процесс подготовки юных теннисисток будет протекать более эффективно, если на занятиях будут использоваться специальные упражнения, направленные на целенаправленную технику выполнения «Топ - спина».




Организация и методы исследования

Исследование проводилось с октября 2014г. по февраль 2016. В эксперименте приняли участие теннисистки 10-11 лет в количестве 8 человек, занимающиеся в МУДО «Балтасинского ДЮСШ» Республики Татарстан.




Педагогический эксперимент проходил в три этапа:

На первом этапе (октябрь – май 2014г.) осуществлялся анализ научно-методической литературы. Шла постановка задач, гипотезы исследования.



На втором этапе (сентябрь–декабрь 2015г.), проводился сравнительный эксперимент. Определялась оценка исходного уровня технической подготовленности, для чего было проведено тестирование. Разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс методика специальных упражнений по выполнению техники «Топ - спина»



На третьем этапе (декабрь 2015– февраль2016) исследования было проведено итоговое тестирование. Техническую подготовленность оценивали три эксперта. Коэффициент конкордации экспертов составил ($W=0,5$), что соответствует среднему значению согласованности мнений экспертов. В соответствии с полученными данными, были сделаны выводы, даны практические рекомендации.

Методика специальных упражнений направленных на технику выполнения «Топ – спина».



Понедельник:

«Топ-спин» с высоты 32 см справа и слева выполнялись 2 подхода по 5 минут с отдыхом в 2 минуты.



Среда:

«Топ-спин» у стены справа выполнялись 2 подхода по 5 минут с отдыхом в 2 минуты.



Пятница:

«Топ-спин» у стены слева выполнялись 2 подхода по 5 минут с отдыхом в 2 минуты.

На третьем этапе исследования: продолжительность выполнения упражнений не превышала 5 минут. Дозировка составила 3 подхода с отдыхом в 3 минуты

Для решения поставленных задач были использованы следующие

методы:

Анализ научно-методической литературы

Педагогическое наблюдение

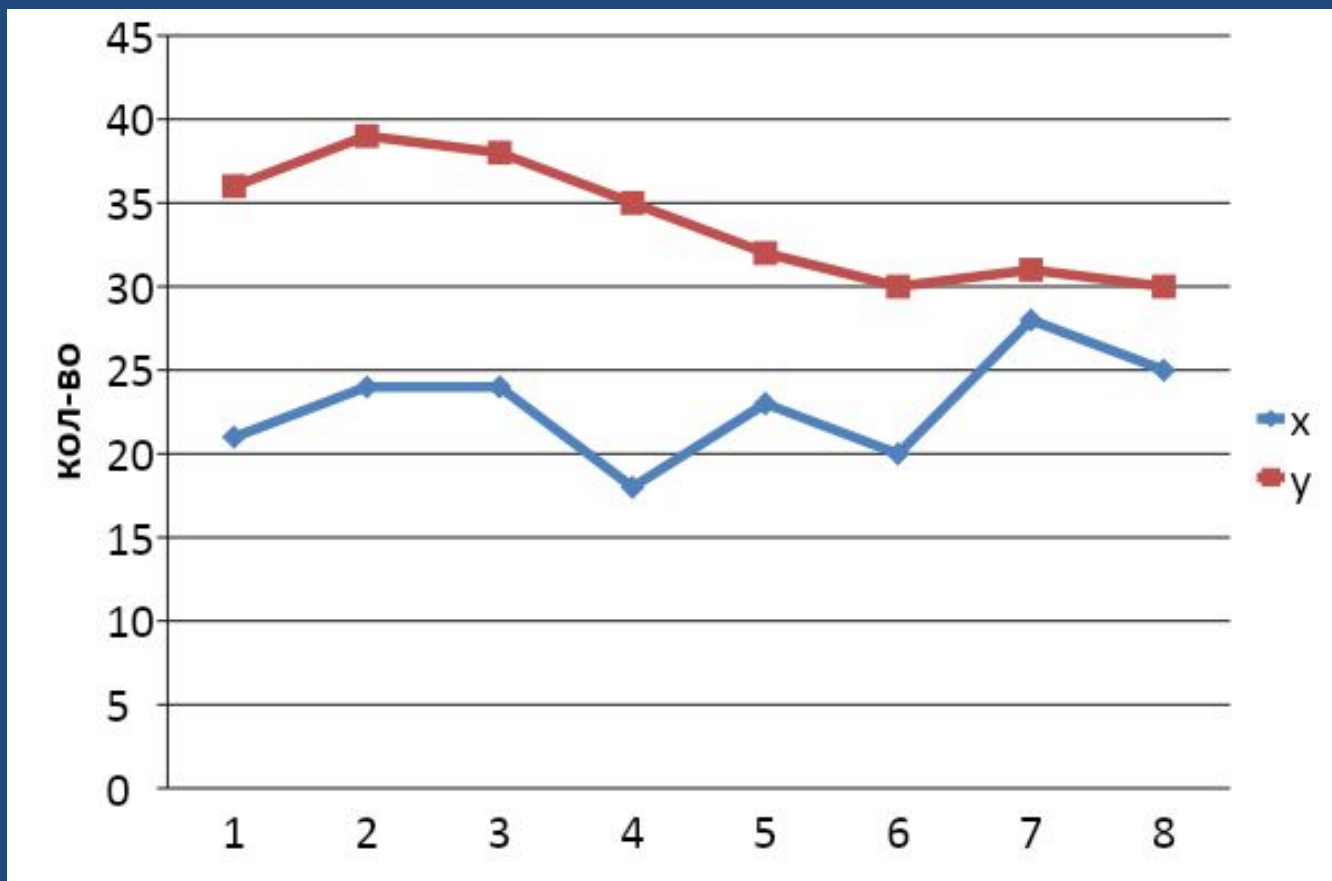
Педагогический эксперимент

Тестирование

Метод математической статистики

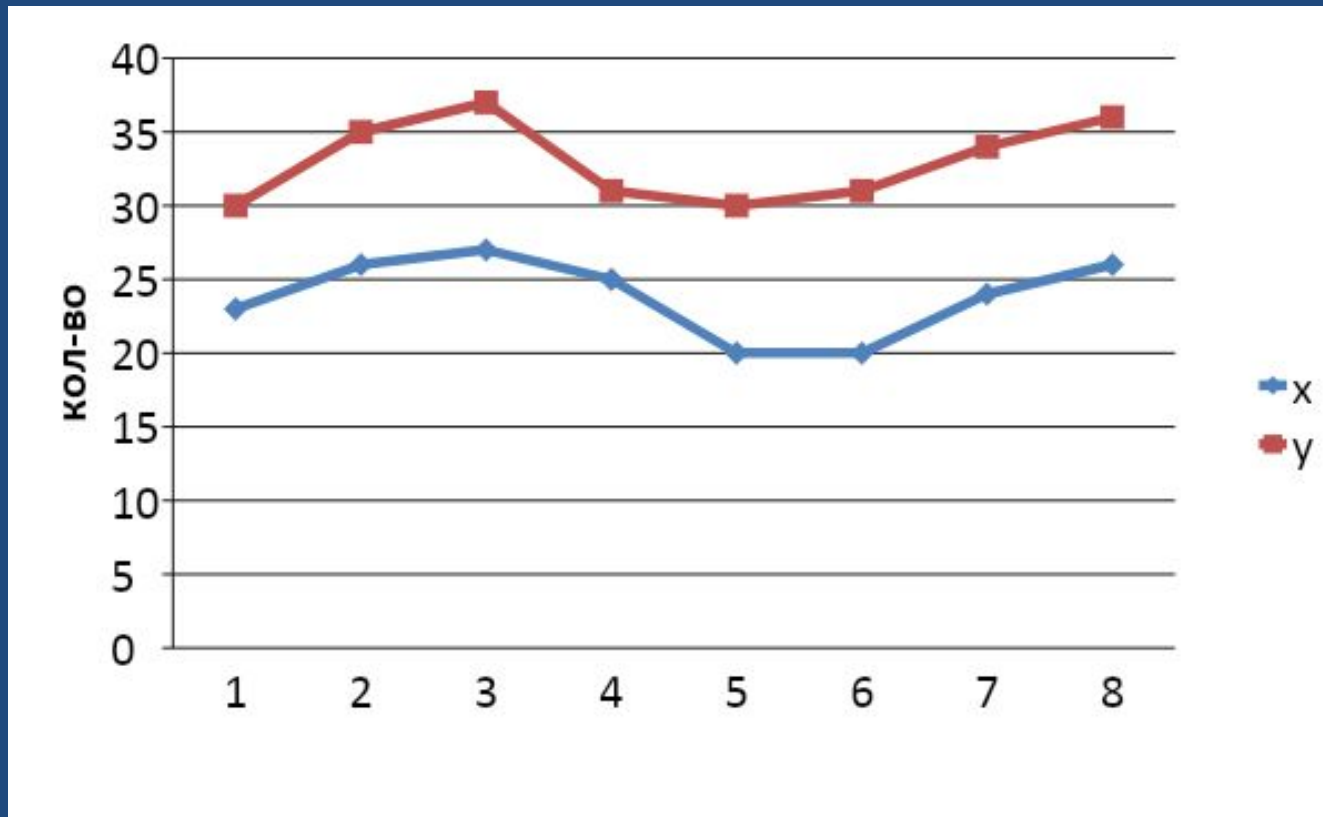


«Наката справа по диагонали» в начале и в конце эксперимента



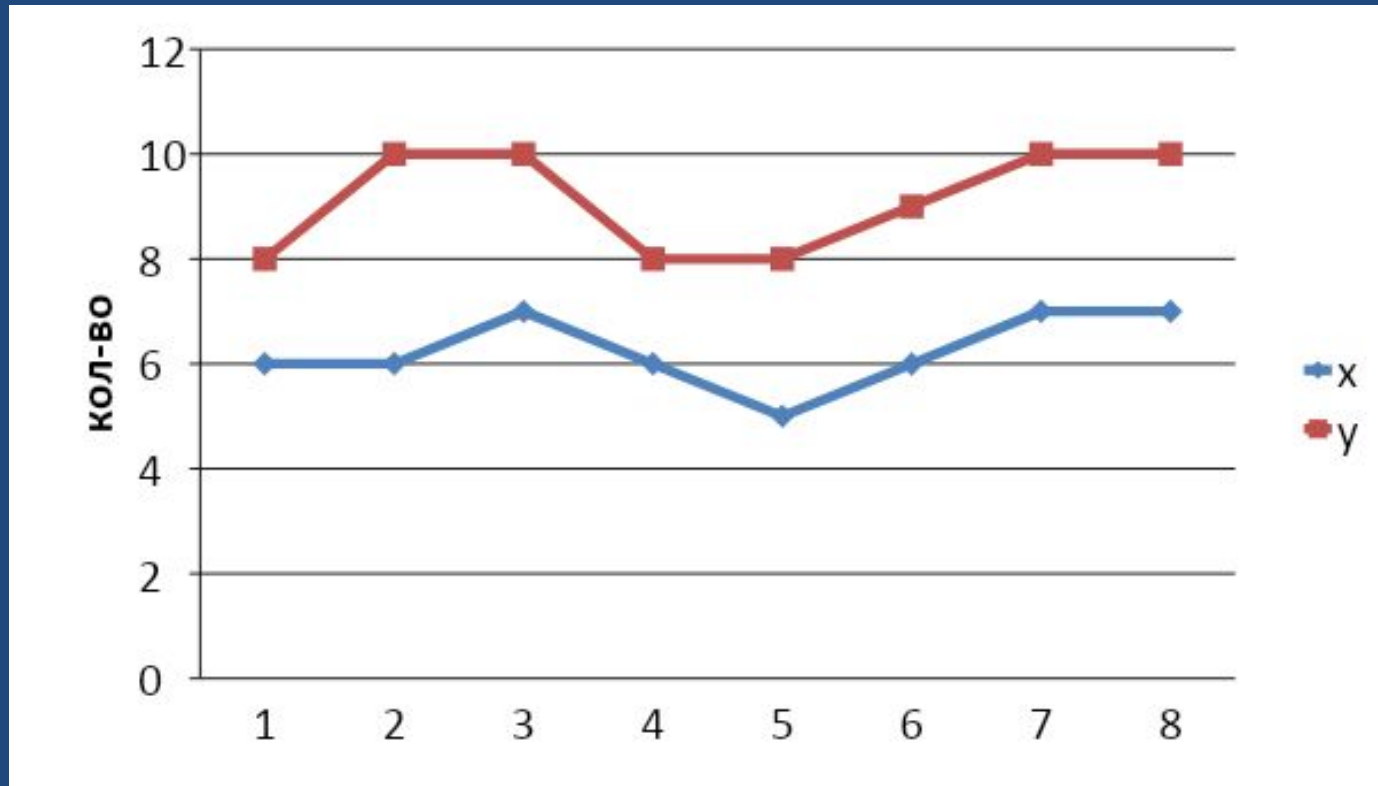
Линейный график «Накат справа по диагонали»

«Наката слева по диагонали» на начальном и заключительном этапах эксперимента



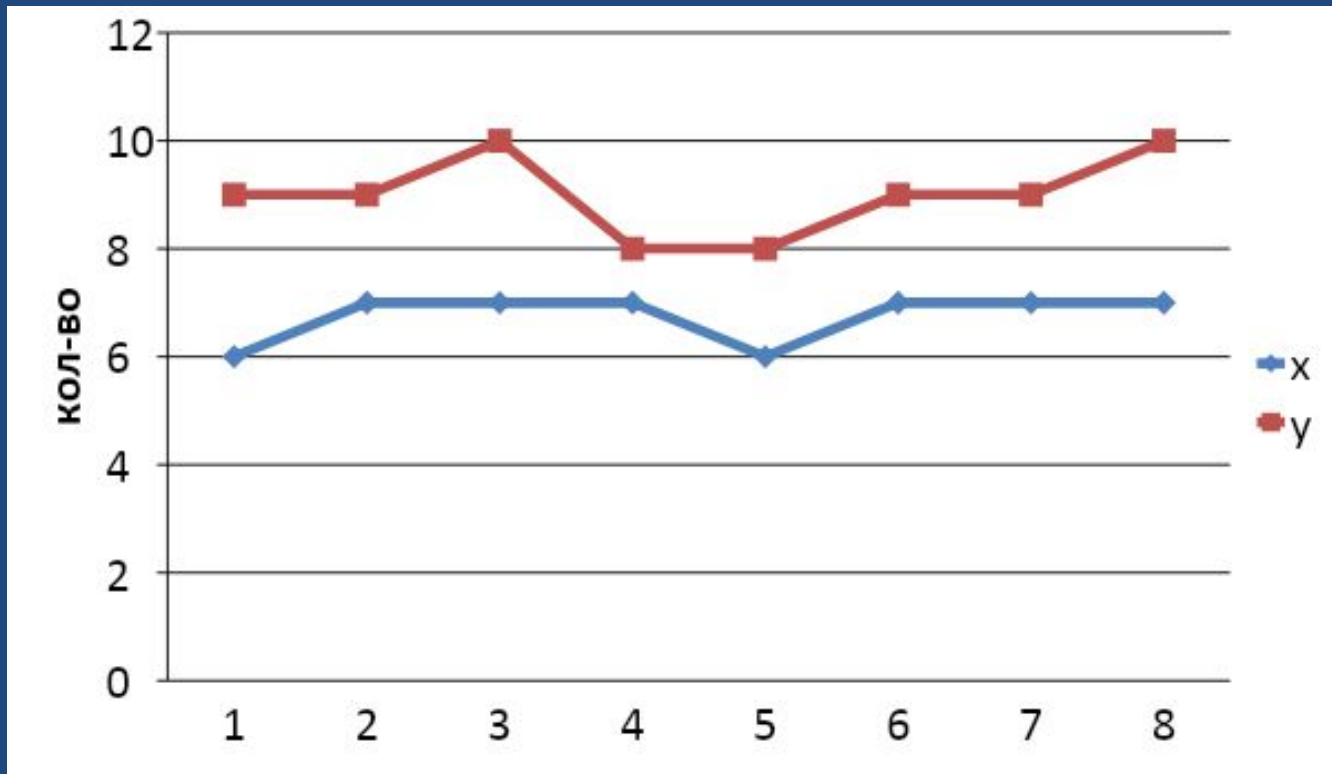
Линейный график «Наката слева по диагонали»

«Подача справа подрезкой по диагонали» на начальном и заключительном этапах эксперимента



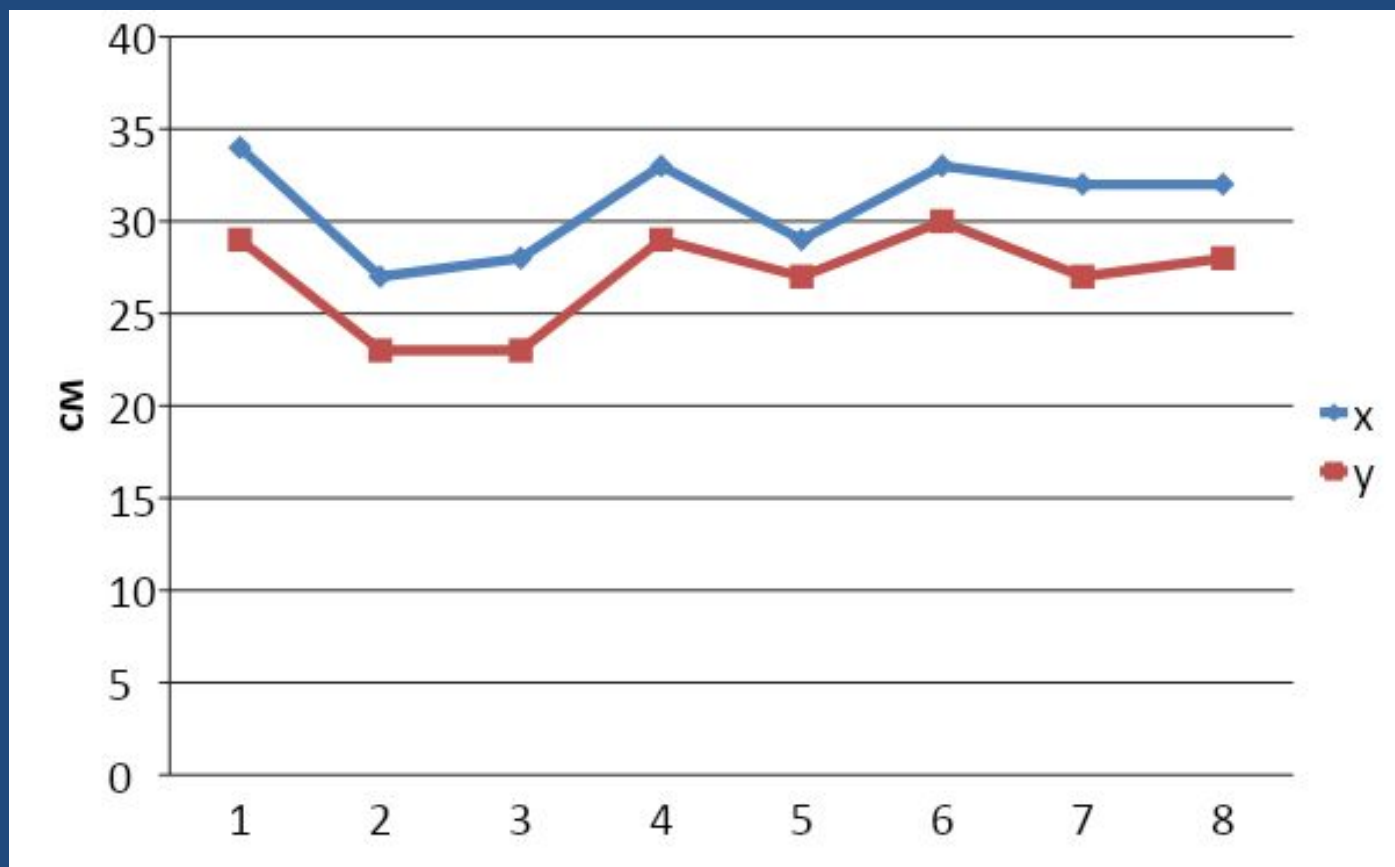
Линейный график «Подача справа подрезкой по диагонали»

«Подача слева подрезкой по диагонали» на начальном и заключительном этапах эксперимента



Линейный график «Подача слева подрезкой по диагонали»

Оценка быстроты реакции теннисисток 10-11 лет на начальном и заключительном этапах исследования



Линейный график показателей быстроты реакции девочек 10-11 лет

Проведенные исследования дают основание сделать следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы и специальной литературы показал, что использование специальных упражнений для овладения техническими элементами в настольном теннисе теннисисток 10-11 лет, почти не отражает специфичность техники в выполнении «Топ- спина».
2. Мы выявили, что показатели технической подготовленности большинства теннисисток на начальном этапе исследования соответствует оценке «удовлетворительно». На заключительном этапе исследования полученные результаты значительно отличаются от исходных.
В частности в тестах «Накат справа», «Накат слева» произошло значительное улучшение выполнения технических элементов от оценки «удовлетворительно» до оценки «хорошо», соответственно - 48% и 38%.
В «Подаче справа подрезкой по диагонали» теннисистки имеют четыре хорошие и четыре отличные оценки, что соответствует 50%. В «Подаче слева подрезкой по диагонали» теннисистки имеют шесть хороших и две отличные оценки, что соответствует 29%.
В быстроте реакции две теннисистки показали высокий результат и шестеро средний, что соответствует 13%.
3. Результаты педагогического эксперимента показали, что предложенная методика тренировки с использованием специальных упражнений на технику выполнения «Топ-спина» улучшает учебно-тренировочный процесс и оказывает положительное влияние на исполнение технических элементов игры в нападении и защите.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Разработанная, нами методика на технику выполнения «Топ-спина» может с успехом применяться в учебно-тренировочных занятиях ДЮСШ.
2. Результаты исследования привлекают внимание к необходимости включения специальных упражнений на технику выполнения «Топ – спин» в учебно-тренировочный процесс теннисисток 10-11 лет.



Спасибо за внимание!

