

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
ЧУРАПЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА  
Кафедра теории и методики физической культуры

На правах рукописи

Румянцев Василий

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОМУ ПРИЕМУ «ТОП-СПИН» ИГРОКОВ В  
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС 11-12 ЛЕТ.**

034.300.68 (49.04.01)

«Профессиональное образование и менеджмент в сфере физической культуры и спорта»

Автореферат магистерской диссертации  
на соискание академической степени магистр

Чурапча 2015

Работа выполнена в ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт  
физической культуры и спорта»

Научный руководитель: доктор педагогических наук,  
профессор, Красников А.А.

Рецензент: кандидат философских наук,  
Винокуров Е.Г.

Защита состоится « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г. в \_\_\_\_\_ часов  
на заседании ГАК при ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт  
физической культуры и спорта» по адресу: 678670, с. Чурапча Чурапчинского улуса  
(района) Республики Саха Якутия.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГБОУ ВПО «Чурапчинский  
государственный институт физической культуры и спорта »

Автореферат разослан « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015

Секретарь:

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность работы.** Диссертация посвящена методике обучения атакующего технического приема «топ-спин» игроков в настольный теннис 11-12 лет.

Настольный теннис как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. В системе народного образования он включен в программы дошкольного и школьного воспитания. Место настольного тенниса в системе воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры: невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, простотой установки стола в помещении или на воздухе, легкой осваиваемостью основных правил и азов техники игры. Вместе с тем, настольный теннис – это одна из технически сложных спортивных игр. Теннисисты высокого класса демонстрируют отличную технику владения самым маленьким и самым легким в спортивных играх мячом. Современную игру характеризует большая скорость движения руки и полета мяча, мощность его вращений, минимальное время реагирования на игровую ситуацию, значимость прогнозирования хода игры. Актуальность нашего исследования связана с тем, что в настольном теннисе наблюдается отставание наших игроков в уровне технико-тактического мастерства по сравнению с ведущими зарубежными спортсменами. Данная ситуация и определила тему нашего исследования: «Обучение техническому приему «топ-спин» игроков в настольный теннис 11-12 лет».

**Степень научной разработанности проблемы** можно оценивать по-разному. С одной стороны, существует достаточное количество работ по нашей проблеме. С другой стороны, в диссертации рассматриваются малоизученные аспекты методики настольного тенниса.

**Объект исследования** является процесс технической подготовки теннисистов 11-12 лет.

**Предмет исследования** – атакующий технический прием «топ-спин».

**Цель диссертации** – совершенствование атакующего технического действия в настольном теннисе при помощи использования большого количества мячей.

**Задачей исследования** является, во-первых, анализ материала, приводимого авторами существующих работ по настольному теннису; во-вторых, внедрению в учебно-тренировочный процесс разработанный нами учебный план. После этих данных вырабатывается тот подход и то описание, которые мы предлагаем.

**Теоретико-методологическую основу** исследования составили работы Амелина.А.Н., Ань Цзин, Барчуковой Г.В., Богушас В.М., Винокуровой С.С., Воробьева В.А., Готовцева

И.И., Гуляева М.Д., Матыцина О.В., Титова Д.Н., Чеснокова Н.Н., Шестакова М.П., Шестеркина О.Н., Шпрах С.Д. и др.

**Материалом исследования** служили в основном личные наблюдения в ходе учебно-тренировочных занятий.

**Научно-практическая новизна и значимость полученных результатов** работы заключается в том, что в ней не только дается описание предложенной проблемы, но и предлагаются практические рекомендации, которые могут быть полезны студентам, магистрантам, учителям физической культуры, тренерам по настольному теннису. Разработан учебно-тренировочного план, цель которой - углубленное изучение спортивной игры настольный теннис. Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- привитие учащимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям;

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

Исходя из объекта, предмета и цели исследования, построена гипотеза исследования, основанная на предположении о том, что обучение атакующего технического приема «топ-спин» игроков в настольный теннис 11-12 лет усовершенствуется, если:

- обеспечить понимание игроками важности атакующего технического приема «топ-спин»;
- тренеры, обладая соответствующими знаниями и умениями, будут эффективно

руководить игроками, их тренировочной деятельностью, выстраивая учебный процесс на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей игроков в настольный теннис;

- вводить в тренировочный процесс игроков в настольный теннис упражнения с применением большого количества мячей.

**Структура диссертации.** Работа композиционно выстроена в соответствии с поставленными в ней проблемами и задачами; состоит из введения, трёх глав, заключения, списка использованной литературы, приложений. Общий объем диссертации составляет ...страниц.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

**Во Введении** обосновывается актуальность выбранной темы, определяются предмет и объект исследования, излагаются цель и задачи диссертационного исследования, а также использованные в работе методы исследования, указывается теоретическая и практическая значимость, формулируются положения, выносимые на защиту, описывается структурное построение работы.

В **главе 1** рассматриваются проблемы спортивной подготовки в настольном теннисе. В связи с тем, что теннис сложный в технико-тактическом отношении вид спорта, с большим разнообразием и вариативностью действий, успешное выступление на соревнованиях невозможно без хорошо развитых специальных психических качеств. Следует подчеркнуть, что на современном этапе развития тенниса недостаточно наличия высокоразвитого одного какого-либо специального качества. Необходим целый комплекс таких качеств, их целенаправленное развитие, доведение до совершенства с учётом индивидуальности теннисиста. Данное положение обосновано тем, что в мировом теннисе существует тенденция к универсализму. Именно универсальные игроки занимают первую десятку мирового рейтинга. В связи с этим, лишь индивидуально-личностный подход является единственно правильным при изучении возможностей теннисиста. «Техника – специализированная система одновременных и последовательных движений, направленная на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения высоких спортивных результатов».

Применительно к настольному теннису – это наиболее рациональный, с наименьшими и физическими и энергетическими затратами, способ попадания. Изучение и овладение техникой – это сознательное формирование двигательных навыков,

обеспечивающих такое попадание, а совершенствование техники – развитие двигательных способностей спортсмена, уточнение и закрепление приемов техники.

Содержание технической, тактической и физической подготовки возрастной группы 11-12 лет, которая нас интересует, включает технику и тактику исходя из стилей игроков: быстроатакующий, быстрый атакующий удар + топ-спин, топ-спин + атакующий удар, подрезка + атакующий удар. Современный вид технических приёмов - удары топ-спином справа и слева являются разновидностью ударов накатом, ударов с верхним вращением. Изобрели и впервые этот технический прием продемонстрировали японские теннисисты на чемпионате мира в 1961 году. Сначала за коварство его называли «дьявольский мяч из Токио», позднее стали называть топ-спин (top-spin), что в переводе с английского означает верхнее вращение. При выполнении этого удара мячу придается сильное верхнее вращение, он летит чуть медленнее и по более выгнутой траектории, чем при накате, зато при взаимодействии со столом и ракеткой имеет быстрый неожиданный отскок. Этот технический прием часто применяют для начала и завершения атаки, а также для перехвата атаки противника. Различают быстрый топ-спин (больше поступательного движения), зависающий топ-спин (имеющий более крутую траекторию полета и более сложное верхнее вращение), боковой топ-спин (мячу кроме верхнего придается еще и боковое вращение).

В **главе 2** описываются методы и организация исследования. Так, были проделаны анализ и обобщение специальных литературных данных, касающихся проблематики. Проводился естественный педагогический эксперимент с использованием тестирования. Также была проделана обработка данных методом математической статистики. В работе мы пользовались программой обработки данных «Excel» из пакета «Microsoft Office 2007» для «Windows XP». Для объективной оценки результатов, полученных в работе, а также определения измеряемых параметров и статистической достоверности полученных результатов исследования взяты общепринятые методы расчётов статистических параметров для малых выборок и анализа их соотношений: расчёт средних величин, средних квадратических отклонений, а также однофакторный дисперсионный анализ. Дисперсионный анализ — метод, направленный на поиск зависимостей в экспериментальных данных путём исследования значимости различий в средних значениях. Простейшим его случаем является одномерный однофакторный анализ для двух или нескольких независимых групп, когда все группы объединены по одному признаку. В ходе анализа проверяется нулевая гипотеза о равенстве средних. При анализе двух групп дисперсионный анализ тождественен двухвыборочному t-критерию Стьюдента для независимых выборок, и величина F-статистики равна квадрату соответствующей t-

статистики. Исследование проходило на базе ...г.Якутска. Всего в эксперименте приняли участие 12 респондентов 11-12 лет, которые составили экспериментальную группу. В качестве контрольной группы выступили эти же 12 респондентов, показания которых были измерены до начала занятий. Занятия проводились для детей, посещающих секцию настольного тенниса. Всего в неделю проводилось три занятия по 1,5 часа. В течение трех месяцев мы проводили эти занятия и в конце повторили тест, состоящий из 2-х технических упражнений (топ-спин справа с подрезкой, топ-спин слева с подрезкой).

В главе 3 приводятся результаты исследования и их анализ. Современная тенденция развития настольного тенниса характеризуется остроатакующей, мощной игрой, сокращается время розыгрыша очка и количество ударов за 1 партию, повышением использования в ходе игры таких атакующих приемов как «ударов», «накатов», «топ-спинов». Атакующие технические действия составляют 60,5% от общего числа выполняемых приемов. Среди них на накат приходится – 26,7%, на топ-спин – 58,2%, на завершающий удар – 15,1%. Анализ научно-методической литературы по данной проблеме выявил недостаточное количество материала, а именно современного взгляда на подготовку игроков в настольный теннис.

Разработанная нами учебная программа была успешно внедрена в учебный процесс. Занятия проводились 3 раза в неделю по 2 часа. В целом, результатами нашего эксперимента мы довольны. Исследуемая группа, в которой в течение трех месяцев проводились тренировки с использованием упражнений, включающих большое количество мячей (БКМ) в итоге заметно улучшила свои показатели. Иными словами, результаты нашего эксперимента подтвердили гипотезу о том, что системное использование в процессе тренировки упражнений, связанных с большим количеством мячей (БКМ) может дать видимые положительные результаты при обучении основных атакующих действий. В ходе тренировок мы использовали несколько вариантов упражнений с применением большого количества мячей. Таких как, например, когда тренер играет верхним вращением по всему столу. Игрок должен успеть сыграть справа из любой точки. Слева же может сыграть только тогда, когда он не в состоянии принять справа, но потом обязательно нужно продолжить бить с сильной стороны. Спортсмен должен успеть выйти на ударную позицию, приняв стандартную стойку, выполнить резкий топс. Или упражнение «Имитация розыгрыша очка». В этом упражнении нужно принять короткую подачу срезкой, выполнить 1-2 удара топ-спином по падающему мячу, 2-3 топс-удара по взлетающему, затем несколько завершающих ударов.

На начало эксперимента был сделан первый срез данных, который отражал показатели до начала занятий. После 3-х месяцев упражнений был сделан второй срез, по итогам которого у экспериментальной группы результаты значительно улучшились по сравнению с первоначальными показателями. Ниже приводим данные срезов.

№ п/п	До		После 3 мес	
	Топ-спин справа с подрезкой	Топ-спин слева с подрезкой	Топ-спин справа с подрезкой	Топ-спин слева с подрезкой
1	3	4	7	6
2	4	5	5	6
3	3	3	5	5
4	4	4	5	6
5	4	3	6	7
6	5	4	5	4
7	4	3	5	6
8	3	3	6	5
9	4	4	5	4
10	4	3	7	5
11	3	3	6	4
12	5	4	5	5

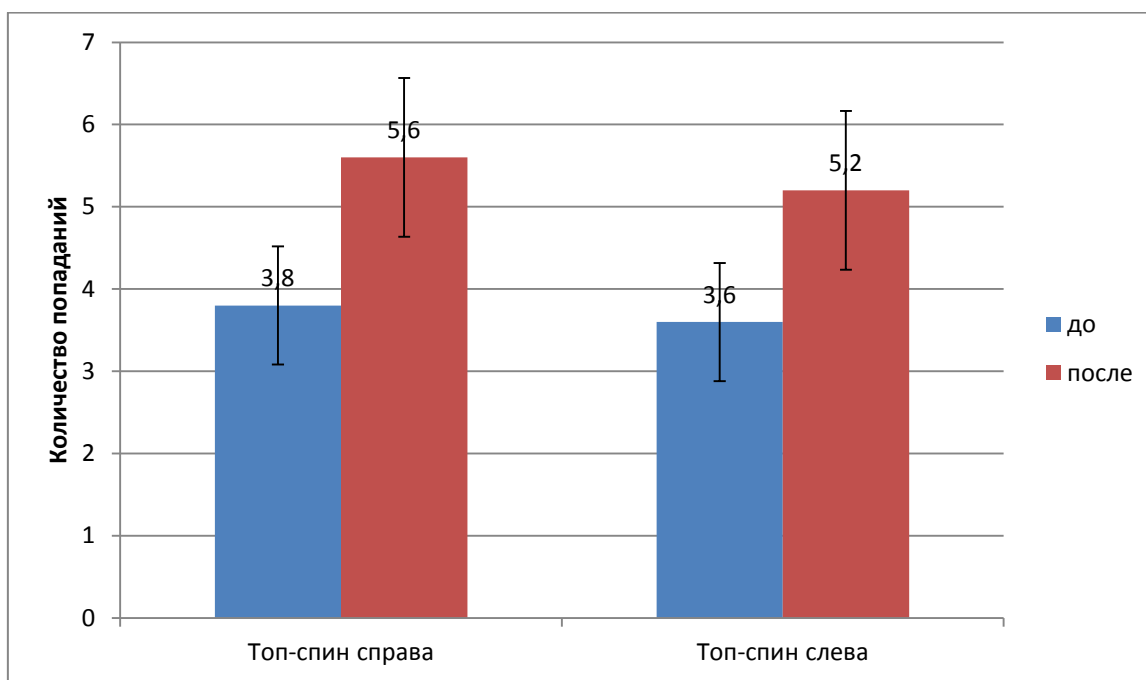
В следующей таблице даны средние показатели.

	Топ-спин справа		Топ-спин слева	
	до	после	до	после
Исследуемая гр.	3,8	5,6	3,6	5,2



Мы исследовали влияние тренировок на исследуемую группу сравнением показателей до и после тренировок методом дисперсионного анализа.

Средние показатели в виде диаграммы выглядят следующим образом (Рис. 1).



**Рис. 1. Количество попаданий до и после тренировок**

В качестве практических рекомендаций по совершенствованию обучения атакующего технического приема «топ-спин» в настольном теннисе детям 11-12 лет мы советуем тренерам:

- обеспечить понимание игроками важности атакующего технического приема «топ-спин», так как атакующие технические действия составляют 60,5% от общего числа выполняемых приемов.
- вводить в тренировочный процесс игроков в настольный теннис 11-12 лет упражнения с применением большого количества мячей (БКМ).
- тренерам нужно помнить, что обучение необходимо начинать с освоения наиболее простых элементов игры и продвигаться от них к более сложным, выстраивая учебный процесс на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей игроков в настольный теннис

В **Заключении** сформулированы выводы и подведены итоги диссертационного исследования.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДИССЕРТАЦИИ ОТРАЖЕНЫ В СЛЕДУЮЩИХ ПУБЛИКАЦИЯХ:

1. Румянцев В.И. О проблеме технической подготовки игроков в настольный теннис. с.Чурапча. 2015 г.
2. Румянцев В.И. О видах атакующего технического приема «топ-спин» в настольном теннисе. С.Чурапча. 2015 г.