

Башарина Светлана Николаевна

**Совершенствование методики комбинационной игры
на этапе спортивного совершенствования в настольном теннисе**

Профессиональное образование и менеджмент в сфере ФКиС.

49.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Автореферат магистерской диссертации

Чурапча 2015 г.

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

Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор
Красников Андрей Андреевич

Рецензент: Отличник просвещения РСФСР,
Отличник физической культуры и спорта РФ,
Заслуженный учитель физической культуры РС(Я)
Кривошапкин Владислав Николаевич

Ведущая организация: ФГОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта»

Защита состоится «_____» 2015 г. в _____ часов
на заседании **Диссертационного совета К 311.004.01** при ФГОУ ВПО
«Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» по адресу:
678701, Чурапча, Спортивная 2

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

Автореферат разослан «_____» _____ 2015

Ученый секретарь:

Васильева Е.В.

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

АКТУАЛЬНОСТЬ. Современный уровень развития настольного тенниса, непрерывный рост конкуренции и повышения требований к мастерству игроков ведет к необходимости постоянного совершенствования системы спортивной подготовки.

Как всем известно, индивидуальное мастерство спортсменов в настольном теннисе зависит от системы подготовки на всех этапах. Где одним из направлений повышения мастерства игрока на этапе спортивного совершенствования является, тренировка по комбинационным схемам или совершенствование комбинационной игры. Так как, на данном этапе подготовки одной из задач является умение выполнять удары по прямым и диагоналям из разных зон, вирировать направление ударов и овладение тактикой завершением атаки после серийного выполнения топ-спинов [13, 26].

Поэтому обучение комбинационным схемам позволяет в полной мере развивать тактическое мышление и эффективно использовать специально изученные комбинации соответствии условиями игровой ситуации на этапе спортивного совершенствования.

Анализ литературы по настольному теннису показал, что вопрос подготовки игроков по комбинационным схемам освещена недостаточно полно. Большая часть материала имеет познавательный характер, либо является выражением собственного мнения или точкой зрения авторов на какую-либо проблему [26, 32].

Следует отметить, что на настоящий момент есть большое количество научно-методических работ, в котором дается описание той или иной схемы комбинационной игры в исполнении ведущих игроков в настольный теннис. Большинство из предлагаемых авторами положений основано на их многолетнем практическом опыте.

Исходя из этого, возникает необходимость поиска новых подходов и решений, способных качественно обновит сложившееся представления о средствах и методах совершенствования спортивного мастерства в настольном теннисе. В связи этим особую актуальность приобретает разработка научно-обоснованной методики комбинационной игры игроков в настольный теннис на этапе спортивного совершенствования, главной задачей которого является овладение основами рациональной комбинационной игры.

Цель исследования – совершенствование методики комбинационной игры в настольном теннисе на этапе спортивного совершенствования.

Объект исследования - процесс подготовки комбинационной игры спортсмена.

Предмет исследования – совершенствование методики комбинационной игры игроков в настольный теннис.

Гипотеза исследования. Предполагается, что метод комбинационной игры повысит эффективность учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.

Задачи исследования:

- 1) Выявить особенности двигательной деятельности в настольном теннисе;
- 2) Проанализировать общепринятую методику тренировки в настольном теннисе;
- 3) Разработать экспериментальную методику тренировки комбинационной игры на этапе спортивного совершенствования в настольном теннисе.

Теоретико-методологической базой исследования стали труды по настольному теннису (Г.В. Барчукова, В.М. Богущас, О.В. Матыцин 2006 г., В.В. Команов 2014 г.); по теории и методике подготовки спортсменов (В.Н. Платонова 1997, М.А. Годик 2010, Ж.К.Холодов 2014).

В исследование проводилось в стационарном зале для настольного тенниса спортивного комплекса ФГБОУ ВПО ЧГИФКИС Чурапчинского улуса республика Саха (Якутия).

Опытно-экспериментальная работа проходила в 3 этапа:

I этап (2013-2015 г.г.). Анализ научно-методической литературы по избранной тематике, разработка плана педагогического исследования, выдвижение гипотезы, постановка цели и задач, конкретизация методов эксперимента.

II этап (2014-2015 г.г.). Сбор статистических данных, проведение эксперимента и обработка полученных результатов.

III этап (2015 г.). Обработка полученных данных, их анализ и систематизация, оформление работы.

Теоретическая значимость работы состоит в том, что результаты исследования вносят новый вклад в теорию и методику настольного тенниса, расширяя наши представления об организации процесса комбинационной подготовки, закономерностях формирования и совершенствования двигательных действий.

Научная новизна состоит в разработке и экспериментальном обосновании методики комбинационной игры на этапе спортивного совершенствования на основе мастерства занимающихся на этапе годичного цикла подготовки.

Практическое значение работы заключается в создании эффективной методики комбинационной игры на этапе спортивного совершенствования для игроков в

настольный теннис и разработке методических рекомендаций по использованию предложенной методики. Практическое использование материалов работы позволяет более целенаправленно и эффективно управлять тренировочным процессом игроков в настольный теннис. Наряду с этим в работе впервые проведен анализ соревновательной деятельности спортсменов с учетом действий соперника.

На защиту выносятся следующие основные положения:

1. Построение процесса комбинационной игры с учетом физической подготовленности и технических действий и степени их освоения оказывает существенное влияние на уровень технической подготовленности и характер соревновательной деятельности игроков в настольный теннис.

2. Совершенствования системы спортивной подготовки игроков в настольный теннис на основе комбинационной игры, реализуемого в форме комплексного тренировочного метода.

II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность темы, определяется объект, предмет, цель и задачи исследования, выдвигается гипотеза исследования, характеризуется научная новизна, теоретическая и практическая значимость, формулируются основные положения, выносимые на защиту.

В первой главе диссертации «Теоретические и методические основы спортивной подготовки в настольном теннисе» рассматриваются особенности соревновательной деятельности в настольном теннисе, факторы контроля, как необходимая функция управления соревновательной деятельностью, а также особенности управления и технологии управления в игровой и соревновательной деятельности.

Во второй главе работы дается описание методов исследования, раскрывается содержание основных этапов ее организации.

В третьей главе магистерской диссертации «Исследование эффективности комбинационных игр в соревновательных играх настольном теннисе» рассматриваются вопросы использования эффективных комбинационных схем.

Все условия эксперимента были согласованы с тренировочным планом. Также была проведена беседа с занимающимися, по исходу которой определились две группы – контрольная и экспериментальная по 5 человек в каждой.

Учебно-тренировочный процесс обеих групп проходил в одно время, 5 раз в неделю по две тренировки в день, в одинаковых условиях.

Рассматривая показатели физической подготовленности обеих групп в начале

эксперимента можно сказать, что показатели физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп мало отличаются друг от друга, т.е. участники эксперимента имеют практически одинаковый уровень физической подготовленности.

Таким образом, сравниваемые группы имеют необходимые условия, обеспечивающие сходство и не изменчивость протекания эксперимента, также обе группы равны по количеству, подготовке, возрасту, о чем свидетельствуют приведенные выше данные.

В качестве физиологического показателя нагрузки мы основывались на частоте сердечных сокращений, так как с одной стороны ЧСС – достаточно надежный критерий оценки напряженности работы, а с другой позволяет вести измерения, не влияя при этом на ход спортивной борьбы.

Для регистрации ЧСС мы использовали кардиомониторы сердечного ритма (спорттестеры) POLAR S-610. Запись производилась с наименее возможным интервалом – 5 секунд.

Для выявления пульсовых режимов тренировочной деятельности был проведен срез, в ходе которого мы попытались максимально точно смоделировать интенсивность тренировочной деятельности контрольной и экспериментальной группы.

Исследование позволило выявить, что средний показатель ЧСС до тренировки $78 \pm 3,1$ уд/мин, при этом максимальные значения за тренировку составляют $173 \pm 4,6$ уд/мин.

Для выявления технических навыков и показателя стабильности был использован тест на 5 минут. Данный тест в настольном теннисе используют на различных этапах подготовки спортсменов с применением всего многообразия комбинационных заданий.

Нами было выбрано 4 различных комбинационных заданий. Задачей являлось многократное безошибочное повторение комбинации.

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия после проверки посещаемости и объяснения цели, задачи тренировки проводится: бег в анаэробном режиме, беговые упражнения и общеразвивающие упражнения для разогрева основных групп мышц.

Основная часть занятия начинается с распределения партнерства у стола. Партнерство разделяется по следующей схеме:

1. По рейтингу.
2. Сильнейшие игроки играют с игроками низким рейтингом.
3. Юноши с юниорками (по рейтингу).

4. После истечения дозировки одного задания спарринг-партнер меняется в течение занятия.

В течение тренировки спарринг- партнер не меняется. Вся тренировка проходит одним и тем же напарником (вариант - 1,2,3), с которым поставил тренер по выбранной схеме партнерства.

На тренировках при разучивании ударов и комбинаций один игрок подставляет, другой выполняет задание. И после окончания дозировки задания игроки меняются заданиями. Игрок, который подставлял становится игроком выполняющим задание, а игрок выполнивший задание подставляет.

Дозировка заданий меняется в зависимости от интенсивности заданий по следующему варианту:

1. Дозировка по пять минут.
2. По десять минут.
3. По пятнадцать минут: на каждые пять минут задание усложняется

В заключительной части после первой тренировки теннисисты каждый день выполняют комплекс упражнений на общую и во время или после второй тренировки специальную физическую подготовку.

Комплекс упражнений на ОФП:

Понедельник:

Переменный бег (легкий бег-170м+бег на ускорение 30м) - 3серии

Вторник:

Прыжковые упражнения (прыжки на правой ноге, левой ноге, двумя ногами, прыжки с поднятием бедра) - 3серии на 18м

Прыжки на лестнице(10ступенн) вверх - 10серии

Среда:

Скакалка одинарная (на правой ноге, на левой ноге, на двух ногах, поочередно двумя ногами, по два раза поочередно на двух ногах) - по 30сек на каждое упражнение.

3п

Скакалка двойная на количество правильных прыжков.

Четверг:

Восстановительные процедуры (кедровая ванна, массаж).

Пятница:

Челночный бег (елочка) - 8серии на 18м.

Комплекс упражнений на СФП:

Суббота: Игровая подготовка по указанию тренера, например:

а) 1партия-игра на счет только по правому диагонали используя все средства введения игры.

б) 2партия-игра на счет только по левому диагонали используя все средства введения игры.

в) 3партия-игра на счет по правилам игры.

Комплекс упражнений на СФП:

Понедельник:

Перемещение в 3х м зоне на скорость- 30с 3п.

Вторник:

Имитационные упражнения - 30с 3п.

Среда:

Упражнения на перемещение у стола - 30с 3п.

Четверг:

Восстановительный отдых.

Пятница:

Специальные прыжковые упражнения на приспособлениях - 3серии на18м.

Суббота:

Кросс - 40мин.

После каждой тренировки растяжки, динамический и статический пресс.

Таблица 1

План подготовки спортсменов (примерные циклы) Одноциклового макроцикла подготовки спортсменов чемпионату Республики Саха (Якутия) среди взрослых контрольная группа

Технаяпод-ка 40%	Такаяпод-ка 20%	Физаяпод-ка 40%	Технаяпод-ка 30%	Такаяпод-ка 50%	Физиянаяпод-ка 20%	Соревнований	Воспитаний
ОФП			СФП				
подготовительный период						Соревнований	переходный
1-19недели			20-42недели			43-44	45-52

Таблица 2

План подготовки спортсменов (примерные циклы) одноциклового макроцикла подготовки спортсменов чемпионату Республики Саха (Якутия) среди взрослых экспериментальная группа

Технаяпод-ка 20%	Такаяпод-ка 40%	Физаяпод-ка 40%	Технаяпод-ка 30%	Такаяпод-ка 50%	Физиянаяпод-ка 20%	Соревнований	Воспитаний
ОФП			СФП				
подготовительный период						Соревнований	переходный
1-19недели			20-42недели			43-44	45-52

В предложенной тренировке экспериментальной группы основной упор нацелен на совершенствование техники передвижения, отработку правильных ударов и контроля мяча. Каждое упражнение необходимо доводить до автоматизма.

Перед началом тренировки необходимо больше внимания уделять разминке. В состоянии покоя мышцы и суставы закреплены, кровоснабжение недостаточно, подвижность ограничена. Нервная система не готова быстро реагировать на действия соперника. Для того чтобы игрок мог перейти к высокоскоростной деятельности, требуется хорошо подготовить организм, т.е. грамотно выполнить разминку. Если спортсмен плохо размялся, то увеличиваются погрешности в технике. Игрок плохо чувствует мяч, рука с ракеткой выполняет неправильное движение, ноги не успевают переместить спортсмена к месту выполнения удара. К сожалению, даже опытные игроки часто продолжают разминаться уже во время игры. К тому же из-за недостаточно хорошей разминки игрок может получить травму.

Перед встречей обязательно нужно размять, разогреть все основные группы мышц. Сюда входит растяжка, беговая разминка, общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость и имитация различных видов ударов.

Каждый спортсмен вместе с тренером должен разработать комплекс разминочных упражнений, с помощью которых постепенно приводятся в движение все мышцы, участвующие в игре. Необходимо приучить игроков четко следовать этому комплексу.

После того, как спортсмен разогрел мышцы, можно приступить к разминке у стола. Сначала выполняются удары на чувство, контроль мяча. Игрок должен поймать то комфортное движение, привычный стандартный удар, которое дает возможность долго держать мяч в игре. Постепенно скорость выполнения ударов по мячу увеличивается. Организм должен привыкнуть к более быстрой игре. Потом нужно, как говорят тренеры, «раздвигать ноги». Для этого выполняются удары из разных точек, справа–слева чередование удара топ-спина, игра длинно-коротко и т.д.

В основе тренировочного процесса лежат упражнения по комбинационной схеме и тактические комбинации. Примерно 30-45% уходит на отработку этих комбинаций. Комбинационные упражнения состоят из сочетания ударов обусловленными направлениями полета и вращения мяча. Два, три раза в микроцикле учебно-тренировочных занятий применяется Б.К.М. Особенностью методики подготовки комбинационных упражнений и тактических комбинаций является переход от данного задания на стабильность к заданию этого упражнения с подач, затем на реакцию. А так же повторения этих упражнений с использованием большого количества мяча.

Основные задачи комбинационных упражнений и тактических комбинаций:

1. Совершенствование точности ударов.
2. Совершенствование внимания и стабильности игры.
3. Совершенствование техники рационального перемещения в игровой зоне.
4. Совершенствование подач и приема подач.
5. Совершенствование правильного выполнения ударов.
6. Совершенствование подставки.
7. Совершенствование изменения направления полета мяча.

Тренировка начинается с простых заданий, заканчивается более сложными упражнениями. Упражнения состоят из комбинационных упражнений и исходя из задач делятся на следующие группы:

1. Комбинационные упражнения на стабильность.
2. Комбинационные упражнения на перемещение.
3. Комбинационные упражнения на реакцию.
4. Комбинационные упражнения на изменение направления полета мяча.

Общие требования тренировки комбинационных упражнений:

1. Первая дозировка тренировки, назначенная на заданное упражнение после отработки техники удара играть на стабильность.
2. Вторая дозировка тренировки этого упражнения начать с подачи нижним вращением коротко, с приемом подачи срезкой на обусловленную зону задания.
3. Третья дозировка тренировки данного задания отрабатывается как упражнение второй дозировки, но после последнего удара партнер играет на реакцию.
4. Все упражнения на учебно-тренировочном процессе повторить многократно.
5. Увеличить количество ударов (серии комбинационных упражнений) на каждом занятии.

На утренней тренировке основное внимание уделяется на стабильность, точность и правильное выполнение техники ударов. На вечерней тренировке после отработки простых упражнений на усвоение техники ударов, в основном все комбинационные упражнения начинаются с подачи, основной задачей тренировки является выполнение комбинации на реакцию и внимание. Но, тем не менее, не забывая о стабильности игры.

Стабильность игры приобретает при многократном и правильном выполнении упражнений при ровном ритме игры. Чтобы добиться автоматичности движения каждый раз подсчитывают число ударов безошибочного многократного повторения. Поэтому при выполнении задания на стабильность по учебному плану контролируются нормативами.

Как показывает практика для того чтобы успешно применять намеченную тактику в матче, игрок должен тщательно готовить ее на тренировке. Выбор тактической схемы

игры определяется уровнем тактического мышления спортсмена и его техническими возможностями.

В результате проведенного педагогического эксперимента были получены следующие результаты см. таб.:

- комбинация 3-х ходовая КГ прирост составил 25%, у ЭГ прирост составил 45 % результаты достоверны.

- комбинация 4-х ходовая КГ прирост составил 18%, у ЭГ прирост составил 44 % результаты достоверны.

- комбинация 4-х ходовая вариантом КГ прирост составил 26 %, у ЭГ прирост составил 42 % результаты достоверны.

- комбинация на изменение направления полета мяча КГ прирост составил 30,6 %, у ЭГ прирост составил 52,9 % результаты достоверны.

В целом, полученные данные подтверждают эффективность экспериментального воздействия методики комбинационной игры при совершенствовании игры в настольном теннисе в группе спортивного совершенствования табл. 3.

Таблица 3

Показатели подготовленности по тестам комбинационной техники

№п/п	Тесты	Контрольная группа, n=5					Экспериментальная группа, n=5				
		начале	конец	прирост	t	P	начале	конец	прирост	t	P
		М±т	М±т	%			М±т	М±т	%		
1	Комбинация 3-ходовая	2±1,0	3±0,8	25	1,67	>0,05	4±2,9	6±2,5	45,5	2,42	<0,05
2	Комбинация 4-ходовая	2±1,1	3±0,8	18	1,60	>0,05	3±0,8	5±1,1	44	2,82	<0,05
3	Комбинация 4-ходовая	3±1,8	4±1,3	26,7	1,33	>0,05	4±1,6	5±1,7	42,1	2,48	<0,05
4	Комбинация на изменение направления полета мяча	2±0,8	3±0,8	30,6	2,19	>0,05	3±2,3	5±1,8	52,9	2,52	<0,05

Рассматривая показатели физической подготовленности обеих групп в конце эксперимента. Можно сказать, что показатели физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп существенно изменились друг от друга, т.е. у участников экспериментальной группы существенно повысился уровень физической подготовленности.

Показатель скорости, бега 20 м, у спортсменов КГ результаты улучшились с 3,8±0,1 до 3,72±0,1 (1,1 %), в ЭГ прирост выше и составляет 11,1 %, 3,8±0,16 до 3,4±0,1 результаты достоверны таб. 5.

Показатель силы, прыжок в длину с места, см, у спортсменов КГ результаты улучшились с 1,87±0,1 до 1,98±0,1 (2,6 %), в ЭГ прирост выше и составляет 16,7 %, 1,87±0,1 до 2,18±0,03 результаты достоверны таб. 5.

Показатель выносливости, бега 1000 метров, мин, у спортсменов КГ результаты улучшились с $4,15 \pm 0,1$ до $4,12 \pm 0,1$ (0,7 %), в ЭГ прирост выше и составляет 12,9 %, $4,16 \pm 0,1$ до $3,62 \pm 0,2$, результаты достоверны табл. 4.

Таблица 4

Показатели физической подготовленности теннисистов в начале
и в конце эксперимента

№ п/п	Тесты	Контрольная группа, n=5					Экспериментальная группа, n=5				
		начале	конец	прирост	t	P	начале	конец	прирост	t	P
		М±г	М±г	%			М±г	М±г	%		
1	бег на 20 м, сек	$3,8 \pm 0,1$	$3,72 \pm 0,1$	1,1	0,22	>0,05	$3,8 \pm 0,16$	$3,4 \pm 0,1$	11,1	2,42	<0,05
2	прыжок в длину с места, см	$1,87 \pm 0,1$	$1,98 \pm 0,1$	2,6	0,27	>0,05	$1,87 \pm 0,1$	$2,18 \pm 0,03$	16,7	2,38	<0,05
3	кросс 1000 метров, мин	$4,15 \pm 0,1$	$4,12 \pm 0,1$	0,7	0,24	>0,05	$4,16 \pm 0,1$	$3,62 \pm 0,2$	12,9	2,71	<0,05

Для анализа соревновательной деятельности были выбраны наиболее применяемые 7 технических приемов: подача, накат, завершающий удар, топ-спин, срезка, скидка, подставка, для оценки их коэффициента брака, эффективности, надежности и объема выполнения.

Анализ результатов соревновательной деятельности показал, что игроки обеих групп исследования использовали все анализирующие технические приемы в игровой деятельности с преобладанием применения топ-спина у экспериментальной группы - ЭГ 20%, КГ 16%, подставок- ЭГ 15%, КГ 11% а так же выявил преимущественное использование наката- ЭГ 5%, КГ 13%, скидки -2%ЭГ, 3% КГ, завершающего удара- 18% ЭГ, 19%КГ, срезок - ЭГ 19%, КГ 23% у контрольной группы.

И той, и другой группе принимающих в исследовании соревновательной деятельности не было зафиксировано выполнение следующих технических приемов: свечи, подрезки и перекури табл. 5.

Низкий процент объема выполнения технических приемов отмечается в применении скидки - ЭГ 2%, КГ 3%, у исследуемых групп и наката-10% у экспериментальной группы.

Анализ коэффициента брака показал, что у контрольной и экспериментальной группы процент ошибки выполнения подачи почти одинаковы – у ЭГ и КГ 12% , хотя этот процент ниже, чем коэффициента брака использования остальных технических приемов.

Самый высокий коэффициент брака выявлено в выполнении топ-спина-49%, завершающего удара-39% у игроков контрольной группы. Процент коэффициента брака

в использования остальных технических приемов в игровой деятельности у теннисистов экспериментальной группы ниже, чем у теннисистов контрольной группы.

Таблица 5

Критерии оценки соревновательной деятельности

№	ТЕХ.ДЕЙСТВИЯ	КОНТРОЛЬНАЯГРУППА				ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯГРУППА			
		КБР	КОБ	КЭФ	КНЦД	КБР	КОБ	КЭФ	КНЦД
1	ПОДАЧА	12±4,2	16±4,1	23±3,1	86±4,4	12±3,5	21±1,7	27±3,0	88±3,5
2	НАКАТ	35±7,0	13±5,6	17±4,4	68±6,2	31±7,6	5±1,8	14±3,4	60±10,6
3	ЗАВЕРШАЮЩИЙУДАР	39±11,4	19±7,8	32±13,4	49±9,1	34±6,9	18±5,4	37±7,0	56±6,7
4	ТОПСПИН	49±7,2	16±6,0	15±5,2	50±7,2	43±7,8	20±6,0	27±4,2	57±11,3
5	СРЕЗКА	24±4,6	23±4,5	24±2,2	73±5,4	16±1,1	19±4,1	21±1,3	82±3,0
6	СКИДКА	15±9,2	3±7,6	3±3,2	64±10,9	14±8,5	2±2,8	8±6,2	69±8,5
7	ПОДСТАВКА	44±4,1	11±5,0	27±1,1	56±4,1	43±6,4	15±3,7	29±1,6	57±6,3

Коэффициент эффективности по результатам анализа соревновательной деятельности у спортсменов экспериментальной группы ниже, чем у спортсменов контрольной группы по таким техническим действиям, как накат - ЭГ 14%, КГ 17%,срезки- ЭГ 21%, КГ 24%. В остальных применяемых в игровой деятельности приемах: подачи- ЭГ 27%, КГ 23%, завершающего удара -ЭГ 37%, КГ 32%, топ-спина-ЭГ 27%, КГ 15%, скидки- ЭГ 8%, КГ 3% и подставки - ЭГ 29%, КГ 27% коэффициент эффективности больше у спортсменов экспериментальной группы таб. 8.

Процент коэффициента надежности выполнения всех технических приемов у игроков экспериментальной группы во всех анализируемых элементах выше кроме наката - ЭГ 60%, КГ 68%: подачи - у ЭГ 88%, у КГ 86% , завершающего удара - у ЭГ 56%, у КГ 49% ,топ-спина- у ЭГ 57%, у КГ 50% ,срезки- у ЭГ 82%, у КГ 73%, скидки- у ЭГ 69%, у КГ 64% , подставки- у ЭГ 57%, у КГ 56% таб. 8, прил. 8-17.

ВЫВОДЫ:

1. Анализ литературы, статей и других источников показал, что исследование соревновательной деятельности проводилось в основном за игроками ведущих теннисистов России, Европы и Мира. Исследование показало, что проблема изучения комбинационной игры в спорте и, особенно в настольном теннисе остается актуальной. Многими авторами и специалистами в этой области хорошо изучены комбинационные игры ведущих школ мира по настольному теннису, которая показывает зависимость технико-тактических действий от разнообразия комбинационной игры и их взаимосвязь.

2. В результате анализа соревновательной деятельности выявлено, что:

а) Эффективность выполнения технических приемов применяемых с преобладанием в игровой деятельности, чем остальные технические приемы с низким объемом выполнения высокие;

б) Коэффициент объема выполнения технических приемов экспериментальной группы преобладают для таких действий, которые чаще всего принимались в тренировке комбинационных упражнений;

в) Надежность выполнения всех технических приемов анализа у теннисистов экспериментальной группы на высоком уровне, чем у теннисистов контрольной группы. Это доказывает эффективность применения в учебно-тренировочном занятии комбинационных упражнений с определенными задачами на совершенствование технико-тактических действий;

г) Коэффициент брака при использовании подачи -12%(это 2-3 подачи в 2-х партиях, 4-5 подачи в 3-х партиях проигранные без розыгрыша очка) хотя ниже, чем другие анализируемые технические приемы оставляет желать лучшего;

д) Необходимо обратить внимание незафиксированным в использовании соревновательной деятельности техническим приемам, как свеча, подрезка для защитных действий.

3. Рассматривая показатели физической подготовленности обеих групп в конце эксперимента. Можно сказать, что показатели физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп существенно изменились друг от друга, т.е. у участников экспериментальной группы существенно повысился уровень физической подготовленности.

Показатель выносливости, бега 1000 метров, мин, у спортсменов КГ результаты улучшились с $4,15 \pm 0,1$ до $4,12 \pm 0,1$ (0,7 %), в ЭГ прирост выше и составляет 12,9 %, $4,16 \pm 0,1$ до $3,62 \pm 0,2$, результаты достоверны.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Как показывает исследование, игровая подготовка на счет по указанию тренера в конце микроцикла способствует совершенствованию технических приемов и является эффективным средством для подготовки к соревнованиям.

Предложенные комбинационные упражнения по указанным требованиям на совершенствование средств техники и тактики игры могут целенаправленно использоваться в учебно-тренировочных занятиях. При отработке комбинационных упражнений нужно стараться, чтобы от начала до конца тренировки все удары выполнялись технически правильно.

Придумать такие комбинационные схемы игры, которые, состоят из сочетания ударов и вращения мяча, часто встречающихся на соревнованиях.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Методика комбинационной техники спортсменов в настольном теннисе на этапе спортивного совершенствования// Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Актуальные проблемы подготовки спортсменов в олимпийских и национальных видов спорта на разных этапах многолетнего совершенствования. ЧГИФКИС, 2015. – С.96-99.