

Копчак Иван Васильевич

бакалавр, тренер-преподаватель

МБУДО «СШОР по настольному теннису и стрельбе из лука

им. И. Солдатовой»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ТЕННИСИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

***Аннотация:** статья посвящена проблеме развития специальных физических качеств у юных теннисистов (13–14 лет) на учебно-тренировочном этапе подготовки. Автор обосновывает эффективность авторского комплекса специальных упражнений, направленных на развитие быстроты реакции, координации, пространственной ориентации, точности движений и способности расслабляться. В ходе педагогического эксперимента экспериментальная группа показала более высокий прирост результатов по сравнению с контрольной по всем тестовым показателям (челночный бег, прыжки через скакалку, повороты с ловлей мяча, отбивание в цель, набивание мяча ракеткой). Предложенный комплекс рекомендуется для внедрения в тренировочный процесс.*

***Ключевые слова:** настольный теннис, специальные физические качества, учебно-тренировочный этап, координационные способности, комплекс упражнений, педагогический эксперимент, теннисисты 13–14 лет, быстрота реакции, точность движений.*

***Актуальность.** Настольный теннис – технически сложный вид спорта, состоящий из разнообразных движений элементов игры, с большим количеством разнообразных технических и тактических приемов. Как игровой вид деятельности, настольный теннис требует от спортсмена высокой скорости, ловкости, выносливости, чувства мяча, отточенного игрового мышления, хорошей реакции, способности быстро принимать решения, устойчивой нервной системы и*

безграничного упорства. По данным исследований Л. Копелян в процессе игры только лишь в 40% случаев имеется возможность применять заранее отработанные технические элементы, в остальных случаях необходимо проявлять высокий уровень способностей для реагирования и согласования движений [2]. В настоящее время настольный теннис приобретает все большую популярность в России. Однако, анализ специальной литературы показал, что на сегодняшний день обнаружено недостаточное количество работ, в которых изучаются вопросы о развитии и совершенствовании специальных физических качеств у теннисистов на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Цель исследования: обосновать развитие специальных физических качеств у теннисистов на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки педагогическим воздействием предложенного комплекса специальных упражнений.

Результаты исследования и их обсуждения.

Для решения цели данного исследования был проведен педагогический эксперимент с группой теннисистов 13–14 лет, занимающихся в МБУДО «СШОР по настольному теннису и стрельбе из лука им. И. Солдатовой» г. Чебоксары. Все испытуемые по результатам контрольных тестов были разделены на две равные группы (экспериментальная группа – 10 человек, контрольная группа – 10 человек). Педагогическое тестирование проводилось два раза в год, в тренировочное время. Для оценки уровня развития специальных физических качеств применялись следующие тесты: челночный бег 3x10 м (с), прыжки через скакалку в течение 30 секунд (кол-во повторений), повороты с ловлей мяча, 5 попыток (кол-во пойманных мячей), отбивание теннисного мяча в цель, 5 попыток (кол-во успешных попаданий), набивание теннисного мяча правой и левой стороной ракетки (кол-во повторений).

Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях учебно-тренировочного процесса (2 часа, 6 раз в неделю) с сентября 2025 года по март 2026 года.

Опираясь на данные А.Н. Амелина, Г.В. Барчуковой и др. был создан комплекс упражнений, который применялся в нашем исследовании. Для этого по предложенному плану в основной части учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группе мы применяли разработанные нами комплексы специальных упражнений в течение 20 минут.

В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы был предложен следующий комплекс упражнений, направленный на развитие и совершенствование следующих специальных качеств теннисиста:

а) мгновенное реагирование на внезапно меняющуюся обстановку – тренажер «Возвратная доска», «Колесо»; «Большое количество мячей»;

б) для определения динамических параметров движений – «кенгуру», разновидности бега, быстрый бег «по кочкам» и бег «по кочкам» боком, боковые прыжки «кенгуру», «лягушка», приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх, боковые выпады, «пропеллер», прыжки двумя ногами через скамейку с выполнением имитации удара накатом справа после каждого прыжка, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату с выполнением после каждого прыжка удара накатом справа, затем слева;

в) для определения пространственных параметров движений – набивание мяча правой и левой стороной ракетки, выполняя при этом приседание и подъем с исходное положение; выполнение откидки справа и слева через гимнастическую скамейку партнеру; выполнение откидки у стены с поворотом на 360 градусов; выполнение наката справа с правого угла по диагонали и с середины стола по диагонали вправо; выполнение наката справа и слева в цель;

г) для определения точности выполнения упражнений с теннисными мячами – набивание мяча поочередно правой, левой стороной ракетки – 3 минуты; набивание мяча поочередно правой стороной ракетки и ребром – 3 минуты; набивание мяча, правой стороной ракетки с отскоком от пола и поворотом на 360 градусов – 3 минуты; набивание мяча правой и левой стороной ракетки, одно-

временно переступая через гимнастическую скамейку – 3 минуты; набивание мяча с разным отскоком: первый отскок низкий, второй отскок высокий. (набивание выполняется правой и левой стороной ракетки) – 3 минуты; набивание мяча правой и левой стороной ракетки, выполняя при этом приседание и подъем с исходное положение – 3 минуты; выполнение откидки справа и слева через гимнастическую скамейку партнеру – 5 минут; выполнение откидки у стены с поворотом на 360 градусов – 3 минуты; выполнение наката справа с правого угла по диагонали и с середины стола по диагонали вправо – 5 минут; выполнение наката справа и слева в цель – 5 минут;

д) для выработки двигательных реакций без излишней мышечной напряженности теннисиста выполняя упражнение с ракеткой и мячом был использован тест «Набивание теннисного мяча правой и левой стороной ракетки, кол-во повторений» [1].

После окончания эксперимента была проведена повторная оценка уровня развития специальных физических качеств у теннисистов, представленная в таблице 1.

Таблица 1

Результаты развития специальных физических качеств у теннисистов 13–14 лет в начале и в конце эксперимента

тестовые упражнения	экспериментальная		контрольная	
	М ± m	М ± m	М ± m	М ± m
Челночный бег 3x10м (с)	10,6±0,4	9,2±0,2	10,7±0,4	9,7±0,3
Прыжки через скакалку в течение 30 секунд (кол-во повторений)	29±0,3	37±0,3	28±0,2	34±0,2
Повороты с ловлей мяча, 5 попыток (кол-во пойманных мячей)	2±0,1	4±0,1	2±0,1	3±0,2
Отбивание теннисного мяча в цель, 5 попыток (кол-во успешных попаданий)	2±0,1	4±0,2	2±0,1	4±0,2
Набивание теннисного мяча правой и левой стороной ракетки (кол-во повторений)	25±0,2	36±0,2	26±0,2	33±0,4

После окончания проведенного педагогического эксперимента средний показатель в челночном беге 3x10м в экспериментальной группе вырос с 10,6 с до 9,2 с, в контрольной группе средний групповой показатель координационных способностей также вырос с 10,7 с до 9,7 с. Это подтверждает, что предложенные упражнения положительно влияют на развитие координационных способностей у теннисистов.

Средний результат экспериментальной группы в выполнении прыжков через скакалку в течение 30 сек в начале эксперимента равен 29 повторениям, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 37 повторений. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 27,5%. Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 28 повторениям, а в конце эксперимента составил 34 повторения (прирост на 21,4%).

Для определения пространственных параметров движений применяли тест «Повороты с ловлей мяча». В начале эксперимента результат в экспериментальной группе составил 2 пойманных мяча из 5, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 4 пойманных мячей. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 100%. Средний результат контрольной группы в начале эксперимента так же был равен 2 пойманным мячам, а в конце эксперимента улучшился до 3 пойманных мячей из 5. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 50%. Соответственно наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

Для определения точности был применен тест «Отбивание теннисного мяча в цель из 5 попыток». Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 2 попаданиям, а в конце эксперимента результат улучшился до 4 попаданий. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 100%. Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 2 попаданиям, а в конце эксперимента по-

сле проведения повторного тестирования результат улучшился до 4 попаданий. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы также увеличился на 100%.

Для оценки умения выполнять действие без излишней мышечной напряженности применялся тест «Набивание теннисного мяча правой и левой стороной ракетки». Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента составил 25 повторений, а в конце эксперимента результат улучшился до 36 повторений. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 44%. Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 26 повторениям, а в конце эксперимента результат улучшился до 33 повторений. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 26,9%.

Вывод

Сравнив полученные данные экспериментальной и контрольной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов произошел в экспериментальной группе. Таким образом, включение в тренировочный процесс подобранного комплекса упражнений для развития специальных физических качеств показал свою эффективность

Список литературы

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова. – М.: Академия, 2015. – 271 с.
2. Копелян Л. Формирование двигательных навыков и проведение эффективного тренировочного процесса в обучении занимающихся настольным теннисом / Л. Копелян. – М.: Педагогика, 2001. – 84 с.
3. Кириллов В.А. Развитие координационных способностей у младших школьников на занятиях настольным теннисом / В.А. Кириллов. – URL: <https://elar.uspu.ru/bitstream/ru-uspu/57298/2/kirillov.pdf> (дата обращения: 30.04.2026).