

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики спортивных игр

Заведующий кафедрой, к.п.н.,
доцент

_____ А.В.Родин

«__» _____ 2019 г.

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В
НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ, НА ОСНОВЕ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ
ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ**

Выпускная квалификационная работа

бакалавра по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Костин М.И.

Научный руководитель
к.п.н., доцент _____ Мазурина А.В.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____ Колумб А.В.

Заместитель директора
по спортивно-массовой работе
СОГ АУ «Дворец спорта Юбилейный»

«__» _____ 2019 г.

Смоленск 2019

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	6
1.1. Эволюция правил игры в настольный теннис	6
1.2. Соревновательная деятельность игроков в настольном теннисе на современном этапе развития игры	10
1.3. Техника и тактика как основные элементы игры в настольный теннис	14
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	23
2.1. Методы исследования.....	23
2.2. Организация исследования	24
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	26
3.1. Соревновательная деятельность квалифицированных спортсменов в настольном теннисе	26
3.2. Факторы, влияющие на эффективность атакующих действий в настольном теннисе	29
3.3. Методика совершенствования атакующих действий в настольном теннисе на основе факторов, влияющих на их эффективность	35
ВЫВОДЫ.....	39
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	40
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	41
ПРИЛОЖЕНИЕ	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Настольный теннис – вид спорта, насыщенный быстрыми и острыми розыгрышами, сильными атакующими ударами, активной игрой, мощнейшей подачей, стремительным перемещением у стола. Современный настольный теннис – игра вдохновения, демонстрация совершенства техники ударов и проявления всех сторон деятельности в кратчайшие промежутки времени, выделяемые для этого спортсмену [28].

Новшества в модернизации ракеток, применение новых приемов игры коренным образом изменили современный настольный теннис, превратив его в высоко динамичный, технически сложный вид спорта. Для достижения высоких результатов от спортсмена требуется отличная технико-тактическая подготовка, психическая устойчивость нервной системы к быстропотекающим нервным процессам, физическое совершенство. Розыгрыш очка протекает мгновения, но это не говорит о ее простоте, а наоборот, о высоком мастерстве спортсменов, которые в молниеносных комбинациях ударов демонстрируют виртуозность своей игры [21].

В современном настольном теннисе можно отметить такие главные тенденции развития игры, как придание процессу игрового противоборства активного, атакующего и контратакующего характера, с возрастанием темпа игры и уменьшением длительности розыгрыша очка до 3-5 ходов, повышение стабильности и точности игры, а также ее вариативности с использованием разнообразных технико-тактических действий [10].

Атака - важнейшая составная часть техники настольного тенниса. Во время соревнований хорошее владение техникой нападения и ее правильное использование часто могут вынудить соперника к пассивной игре и заставить его совершить промах, а также создать выгодные условия для выигрыша [22].

В связи с этим повышение эффективности выполнения технических приемов в нападении - один из перспективных путей совершенствования игровой деятельности в настольном теннисе на всех ступенях подготовки.

Для достижения победы тренеру и спортсмену нужно постоянно целенаправленно использовать новую информацию по вопросам подготовки техники игры. Такая информация, безусловно, нужна, в первую очередь, для российского настольного тенниса, который, при всей его популярности, значительно сдал свои позиции за последние годы. В настоящее время настольный теннис является преимущественно атакующим и контратакующим, поэтому важно особое внимание уделить атакующим ударам.

Объект исследования - соревновательный процесс квалифицированных теннисистов в нападении.

Предмет исследования - технико-тактические действия квалифицированных теннисистов в нападении.

Цель работы - разработать методику совершенствования атакующих действий в нападении с учетом факторов, влияющих на их эффективность.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что исследование соревновательной деятельности квалифицированных теннисистов и выявление факторов, определяющих влияние на эффективность атакующих действий в настольном теннисе, позволит разработать методику совершенствования атакующих действий, на основе учета факторов, влияющих на их выполнение, которая при практическом ее использовании, окажет положительный результат на качество подготовки теннисистов и позволит повысить эффективность игры в условиях соревнований.

Задачи исследования:

1. Определить количество атакующих действий, применяемых квалифицированными теннисистами в процессе соревновательной деятельности.

2. Выделить основные факторы, влияющие на эффективность атакующих действий в настольном теннисе.

3. Разработать методику совершенствования атакующих действий в настольном теннисе, на основе факторов, определяющих их эффективность.

Практическая значимость. Полученные данные позволят дать обоснованные рекомендации, касающиеся объяснения эффективной деятельности в игровом процессе в частности: способствовать совершенствованию техники атакующих действий на основе выявленных факторов, и оптимизировать деятельность игроков при игре в нападении.