

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

**Сидоров В.В.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

Современный настольный теннис относится к индивидуально-игровым видам спорта и отличается динамичным вариативным характером технико-тактических комбинаций, быстротой и координационной сложностью игровых действий спортсменов. Спортивная подготовка в настольном теннисе представляет собой комплексное взаимодополняющее сочетание физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной подготовленности, индивидуально ориентированных на формирование высшего спортивного мастерства.

Средства настольного тенниса по своей специфической направленности классифицируются в зависимости от вида подготовки на обще-подготовительные, специально-подготовительные, тренировочные формы соревновательных упражнений и соревновательные упражнения [2]. Все они широко используются в педагогическом процессе на различных уровнях общего и профессионального образования, а также в работе ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ по настольному теннису, поскольку эффективно воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию сенсорных систем и двигательных способностей. По нашему мнению, наиболее значительное влияние средства настольного тенниса оказывают на координационные способности [1,3].

В специальной литературе существует много работ, рассматривающих различные стороны проявления координационных способностей, таких как дифференцирование пространственных, силовых, временных параметров движений; ориентировка в пространстве; способность к равновесию; выполнение заданий в заданном ритме; способность к предвосхищению различных характеристик движения и выполнения упражнений в различных условиях и т.п [7,8]. Однако недостаточно освещены вопросы, касающиеся формированию координационных способностей во время специализированных занятий настольным теннисом.

Координационные способности не проявляются изолированно и не имеют собственных единиц измерения. Поэтому их сложно диагностировать и часто в качестве критериев оценки выступают качественные и количественные характеристики. В настольном теннисе к ним можно отнести критерии эффективности спортивной техники: вариативность, надежность, активность, эффективность, логичность технико-тактических действий [2,5,8]. Наряду с технико-тактическими действиями координационные способности тесно взаимосвязаны с подвижностью в суставах и быстротой. Координационная структура двигательного действия состоит из следующих фаз: зрительного восприятия, латентного периода реакции и собственно двигательного действия. Согласно современным исследованиям А.В. Курганского (2014) координационная структура формируется в ходе двигательного научения. Следовательно, применение подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений настольного тенниса с целью формирования координационных способностей является прогрессивным направлением научного исследования.

Средства настольного тенниса можно классифицировать по уровню сложности: с низкой, средней и высокой координационной сложностью [3]. Согласно научным

данном степень координационной трудности зависит от количества элементов в серии, сложности отдельных элементов серии и времени реализации координационной структуры. Степень координационной сложности будет тем выше, чем упражнение новее для занимающегося настольным теннисом.

В настольном теннисе существует большое количество средств, направленных на развитие координационных способностей, на этапе начальной подготовки к ним относятся: передвижение в 3-метровой зоне, имитационные упражнения, жонглирование на месте и в движении, а также на ограниченной опоре, с поворотами на 180° и 360°. На более поздних этапах многолетней подготовки среди координационно сложных упражнений можно выделить совершенствование ударов в горизонтальные и вертикальные цели, игра неигровой рукой, игра двумя мячами, игра из неудобного положения, игра по нестандартным заданиям обучение и совершенствование технико-тактических комбинаций.

Координационные способности также проявляются в пинг-понге - разновидности настольного тенниса, характерной особенностью которого является игра ракетками, не обеспечивающими сцепления с мячом.

Таким образом, настольный теннис представляет собой вид спорта, в котором сопряженно формируются координационные способности, а также совершенствуется координационная структура технико-тактических действий.

#### ***Литература:***

1.Афанасьев, В.В. Влияние занятий по настольному теннису на развитие физического качества ловкости /В.В. Афанасьев// *Физическое воспитание студентов творческих специальностей. М-во образования и науки Украины, Харьков, 2007. – №5. – С. 3-9.*

2.Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: Учебник / Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин. – М.: Академия, 2006. – 528 с.

3.Бурень, Н.В. Физиологическая интенсивность упражнений настольного тенниса, применяемых на учебных занятиях студентов в техническом вузе / Н.В. Бурень, А.С. Ровный // *Физическое воспитание студентов. – 2012. – №6. – С. 34.37.*

4.Курганский, А.В. Механизмы формирования координационной структуры серийных движений у взрослых и детей: автореф. дис. ...д-ра биол. Наук (03.03.01) / Курганский А.В. – М., 1999. – 43 с.

5.Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О.В. Матыцин. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 204 с.