

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ**  
**Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ НАСТОЛЬНОГО**  
**ТЕННИСА 7-9 ЛЕТ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 414 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

**Солдатова Александра Дмитриевича**

Научный руководитель  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой,  
доцент, к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

## Краткое содержание работы

Одной из ключевых задач спортивной теории и практики является создание технологий, направленных на подготовку спортсменов. Этот процесс носит непрерывный характер, охватывая как годовые, так и многолетние циклы, и ставит своей целью достижение наивысших спортивных результатов. Важным аспектом здесь является обеспечение последовательности в постановке задач, выборе методов и средств тренировки на всех этапах подготовки.

Успех в спорте напрямую связан с эффективностью системы многолетней подготовки молодых спортсменов, которая представляет собой грамотно организованный процесс обучения, воспитания и тренировочной деятельности. Особое значение имеет начальный этап спортивной специализации, где основной задачей становится освоение базовых элементов рациональной техники. Именно этот этап во многом определяет дальнейшие достижения в спортивной карьере. Управление тренировочным процессом юных спортсменов должно основываться на научно обоснованных подходах, касающихся как общих, так и специфических аспектов подготовки.

Техническая подготовка рассматривается как процесс обучения спортсмена выполнению действий, которые используются в соревнованиях и служат инструментами тренировки. Любой спортивный результат является следствием применения спортсменом определенной техники через выполнение технических действий, которые выражаются в конкретных движениях. Таким образом, технология технической подготовки сводится к анализу соревновательных ситуаций, формированию теоретических представлений о движениях и разработке двигательных программ, соответствующих условиям состязаний.

Стоит отметить, что сегодня существует множество научно-методических работ, посвященных описанию технических приемов, используемых ведущими игроками в настольном теннисе. В других исследованиях техника описывается в более доступной форме,

ориентированной на начинающих спортсменов. Большинство рекомендаций, предлагаемых авторами, базируются на их многолетнем практическом опыте. В качестве советов часто обсуждаются исходные позиции при различных ударах, точки контакта мяча с ракеткой, а также методы отслеживания траектории полета мяча.

**Актуальность исследования.** Существует потребность в поиске инновационных подходов и решений, которые могут существенно обновить устоявшиеся взгляды на способы и методы повышения уровня спортивного мастерства в настольном теннисе. В данном контексте особую значимость приобретает создание методики технической подготовки теннисистов на этапе начальной спортивной специализации. Основной целью этого этапа является освоение базовых принципов эффективной спортивной техники.

**Цель исследования** - экспериментально проверить и выявить эффективность комплекса упражнений, направленного на повышение технической подготовки игроков 7-9 лет в настольный теннис на этапе начальной подготовки.

**Объект исследования** – тренировочный процесс спортсменов 7-9 лет, специализирующихся в настольном теннисе.

**Предмет исследования** - использование комплекса упражнений, направленного на техническую подготовку игроков в настольный теннис.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ теоретико-методологической литературы по проблеме технической подготовки игроков настольного тенниса.
2. Составить комплекс упражнений по технической подготовке юных игроков в настольный теннис.
3. Определить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на техническую подготовку теннисистов 7-9 лет.

**Гипотеза.** Предполагается, что составленный комплекс упражнений позволит качественно повысить технику игры, занимающихся настольным

теннисом, а также точность и стабильность их двигательных и ударных действий.

**Методы исследования:**

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая обработка данных.

В развитии спортивного мастерства этап начальной подготовки играет ключевую роль, так как именно на этом этапе решаются основные задачи начального обучения: освоение базовой техники, овладение основными двигательными навыками и изучение различных вариантов выполнения технико-тактических приемов.

В процессе обучения двигательным действиям выделяют три последовательных этапа: начальное разучивание, углубленное разучивание и итоговая отработка.

- На этапе начального обучения основной задачей является формирование основ и предпосылок для дальнейшего освоения движений — это стадия формирования двигательного умения.

- На этапе углубленного разучивания решается задача формирования умения в его целостности и деталях — это стадия собственно умения.

- На этапе итоговой отработки действия целью становится формирование навыка, его закрепление и совершенствование — это стадия навыка [18].

Логика процесса обучения и совершенствования двигательных действий схематически представляется как последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению его выполнять, а затем к формированию навыка. Двигательное умение и двигательный навык являются последовательными ступенями в освоении двигательного действия.

Двигательное умение — это одна из форм реализации двигательных возможностей человека, которая проявляется в способности выполнять действие на основе неавтоматизированных или слабо автоматизированных целенаправленных операций. Двигательный навык, в свою очередь, представляет собой более высокую форму реализации двигательных возможностей, которая возникает в результате автоматизации двигательного умения [18].

Существует два типа двигательных способностей: первый — это способность выполнять целостную двигательную деятельность, второй — умение выполнять отдельные движения разной степени сложности. Первый тип связан с необходимостью решать неожиданные двигательные задачи в условиях, которые постоянно меняются, например, во время игры или соревнования. В таких ситуациях двигательная деятельность всегда осознанна и требует творческого подхода к использованию уже освоенных действий.

В рамках целостного двигательного акта навык представляет собой способ управления движениями, доведенный до автоматизма. При этом автоматизм выполнения отдельных движений не исключает осознания всего двигательного акта в целом. Устойчивый навык позволяет применять различные варианты двигательного акта, сохраняя при этом его техническую основу. Вариативность двигательного действия способствует появлению новых умений, которые позволяют использовать освоенный навык как «элемент» целостной деятельности и выбирать наиболее эффективные способы выполнения действий.

Согласно теории двигательного навыка, двигательная активность человека во многом определяется имеющимися у него навыками и степенью их освоения. Именно количество и разнообразие приобретенных двигательных навыков способствуют формированию новых способностей, что, в свою очередь, обогащает двигательный потенциал человека и делает его более разнообразным [15].

Однако подходы к формированию двигательных действий у юных спортсменов, описанные в научно-методической литературе и применяемые на практике, носят узкий характер, имеют существенные недостатки и часто не соответствуют современным требованиям. Например, недостаточно внимания уделяется познавательной стороне процесса, особенно на начальных этапах обучения. Не всегда учитываются особенности соревновательной деятельности. В результате наблюдается одностороннее развитие технико-тактического мастерства, ограниченность в проявлении двигательных возможностей, что приводит к массовому отсеву занимающихся к концу первого года обучения. Причины этих проблем заключаются в отсутствии дифференцированного подхода к обучению, игнорировании познавательной стороны процесса и использовании эмпирически-рассудочных методов в обучении.

Во многих учебных пособиях до сих пор рекомендуется начинать обучение игре с освоения технических элементов, откладывая изучение тактических аспектов на более поздние этапы, когда техника уже будет освоена. Однако такой подход, при котором движения изучаются без связи с развитием оперативного мышления, не позволяет спортсмену закреплять в сознании игровые ситуации, быстро оценивать их и принимать оптимальные решения. Любое действие в спорте — это результат анализа обстановки и выбора подходящего решения. Поэтому разделение мыслительного процесса и физического движения в данном контексте крайне нежелательно. Это приводит к утрате смысла движений и их тактической значимости. В итоге, даже освоив технические элементы, игрок не умеет применять их рационально и вынужден самостоятельно, методом проб и ошибок, учиться их использованию [3, 10].

Как показывает педагогический опыт последних лет, наиболее эффективным является подход, предполагающий индивидуальный подход к обучению ребенка с акцентом на формирование установки к усвоению новых знаний и навыков. Такой подход предоставляет человеку возможность

самостоятельно выбирать и конструировать знания, что открывает перед ним перспективы для развития [6].

Таким образом, при формировании вариативных двигательных действий ключевую роль играют умственные способности, что подчеркивает важность теоретической подготовки на начальных этапах освоения технических элементов.

Обучение игре в настольный теннис представляет собой сложную задачу. В отличие от многих других видов спорта, эта игра почти полностью базируется на новых, а не ранее освоенных движениях и действиях. Поэтому процесс обучения должен быть направлен на освоение программы индивидуально целесообразного поведения, которое обеспечивает включение в специфическую деятельность и достижение соревновательных целей.

С возрастом у спортсменов развиваются и совершенствуются двигательные качества. Возможность выполнения движений и эффективность спортивной деятельности зависят от сроков созревания двигательных и психофизиологических функций, а также от уровня развития двигательных качеств.

В настольном теннисе освоение техники игры осложняется тем, что действия игрока во многом зависят от поведения соперника. Это делает невозможным заранее подготовить спортсмена ко всем возможным вариантам действий противника. Поэтому современный процесс обучения строится таким образом, чтобы научить игрока выполнять стандартные группы действий в наиболее часто встречающихся ситуациях [5, 12].

Однако, когда спортсмена учат действовать по шаблону в типичных условиях, он постепенно теряет способность самостоятельно находить решения. Это становится одной из ключевых проблем в методике тренировок, ведь игровая деятельность требует быстрого и независимого анализа ситуации.

При обучении молодых спортсменов часто предлагается сосредоточиться на последовательном изучении технических элементов.

Таким образом, мастерство игрока как бы «накапливается», дополняясь новыми приемами и тактическими комбинациями.

Однако такой подход был подвергнут критике еще П.А. Чумаковым, который доказал, что «параллельное», как он это называл, изучение техники оказывается более эффективным, чем раздельное или последовательное. Позже это утверждение получило подтверждение [34].

Тем не менее, в спортивно-педагогической литературе до сих пор можно встретить мнения о целесообразности раздельного обучения технике и тактике, что даже нашло отражение в программах детско-юношеских спортивных школ [21].

Подводя итог, можно отметить, что в индивидуально-игровых видах спорта двигательные навыки проявляются в условиях противоборства, поэтому их логично определять как игровые, что подчеркивает их творческий и вариативный характер.

В двигательных умениях и навыках, на наш взгляд, следует выделить два аспекта: способность осуществлять целостную двигательную деятельность и умение выполнять отдельные движения различной сложности. Таким образом, технико-тактическую подготовку спортсменов в настольном теннисе следует рассматривать как готовность к игре в целом, то есть способность успешно решать внезапно возникающие двигательные задачи в изменяющихся условиях. Иными словами, двигательную деятельность в настольном теннисе, как и в других индивидуально-игровых видах спорта, следует воспринимать как вариативную по структуре действий, осознанную и требующую творческого применения всего арсенала приемов.

Исследование проводилось с июня 2024 года по январь 2025 года на базе МБОУ «СОШ с. Новые Выселки Калининского района Саратовской области». В эксперименте участвовали 20 мальчиков 7-9 лет, занимающиеся настольным теннисом с одинаковым уровнем подготовки. Испытуемые были разбиты на 2 группы: контрольную и экспериментальную – по 10 человек в каждой.

В контрольную группу были включены мальчики теннисисты, которые занимались по стандартной программе. В экспериментальной группе теннисисты тренировались по специально составленному комплексу упражнений, направленного на техническую подготовку.

Исследование проводилось в три этапа.

Первым этапом являлся подбор, изучение и анализ литературных источников, изучалось состояние исследуемой проблемы в теории и практике, определялись проблема, предмет, объект, цель, задачи исследования. Осуществлялась разработка комплекса упражнений для развития техники юных теннисистов 7–9 лет, начальной подготовки.

На втором этапе проводился основной педагогический эксперимент с целью экспериментальной оценки эффективности применения разработанного комплекса упражнений. Для этого было проведено начальное тестирования для отбора в контрольную и экспериментальную группы.

На третьем этапе осуществлялись статистическая обработка, логический анализ и систематизация полученных в ходе экспериментальной работы данных, их интерпретация с формированием выводов, литературное оформление выпускной квалификационной работы.

Участники контрольной и экспериментальной групп приняли участие в исходном тестировании, с целью определения начального уровня их подготовленности. Показатели уровня технической подготовленности в обеих группах практически не отличаются во всех контрольных упражнениях и можно достоверно утверждать, что контрольная и экспериментальная группы однородны.

По окончании педагогического эксперимента нами было проведено повторное тестирование, с помощью тех же контрольно-измерительных испытаний, что и в начале эксперимента. Результаты тестов обработаны методом математической статистики и представлены в таблицах ниже.

В результате проведения тренировочного процесса прирост результатов произошел в обеих группах. Так, в контрольной группе прирост результата

целевой точности в ударе справа и слева составил 2 удара. Качество выполнения подач справа и слева возросло с 3,8 до 5,9 раз. В тесте, определяющего целевую точность, ударе топ-спин результат улучшился с 4,2 до 6,3.

Динамика показателей технической подготовленности экспериментальной группы претерпела более значимые изменения: результат целевой точности в ударе справа и слева увеличился на 7,8 и 8,2 раза соответственно. Качество выполнения подачи возросло с 3,8 раз до 8,1. В тестовом упражнении топ-спин справа точность выполнения увеличилась с 4 раз до 10,7.

У спортсменов экспериментальной группы отмечается достоверный прирост по всем показателям используемых в игре технических действий, с которыми проводилась целенаправленная работа в ходе педагогического эксперимента.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что благодаря разработанному комплексу упражнений уровень развития технической подготовленности мальчиков, занимающихся настольным теннисом, улучшился. Что свидетельствует об эффективности, разработанной нами программы.

1. Исследование научно-методической литературы позволило установить, что обучение настольному теннису представляет собой довольно сложный процесс. В отличие от многих других спортивных дисциплин, эта игра в значительной степени опирается на новые, а не на ранее освоенные двигательные навыки и действия. Особенность настольного тенниса заключается в том, что действия игрока во многом определяются поведением соперника, что усложняет процесс обучения технике. В связи с этим невозможно заранее подготовить спортсмена ко всем возможным вариантам действий противника.

По этой причине современная методика обучения строится таким образом, чтобы развить у игрока способность выполнять определенные

группы стандартных действий в наиболее часто встречающихся игровых ситуациях.

2. Разработанный комплекс упражнений включает в себя сочетание технически ориентированных элементов разной степени сложности, что способствовало ускорению процесса обучения, а также повышению стабильности и точности выполнения ударов у теннисистов в возрасте 7-9 лет.

3. Результаты педагогического исследования продемонстрировали, что разработанный комплекс упражнений способствует повышению эффективности учебно-тренировочного процесса. У участников экспериментальной группы наблюдался значительный прогресс во всех аспектах технических действий, которые целенаправленно отрабатывались в ходе эксперимента. В то же время у спортсменов контрольной группы также был зафиксирован рост показателей к завершению исследования.