Аммосова Мария Гаврильевна

Легойский лицей-интернат Усть-Алданского улуса РС (Я), Россия

Развитие координационных способностей у детей в настольном теннисе

**Аннотация:** Настольный теннис идеальная игра для людей всех возрастов и профессий, для любого времени года и любого помещения, где можно поместить складной прямоугольный стол, разделенный на два поля с невысокой сеткой.

**Ключевые слова:** Настольный теннис, координация движения.

**Актуальность**. В физиологии спорта, а также в теории физического воспитания и спортивной тренировки основными физическими (двигательными) качествами показывают: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. Однако в последние годы существующего основного термина ловкость, оказавшегося очень многозначным, нечетким и «житейским», ввели в теорию и практику термин координационные способности, стали говорить о системе таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к их развитию [1]. В настоящее время специалисты насчитывают от 2-3 общих до 5-7 (по другим данным до 11-20 и более) специальных и специфически проявляемых координационных способностей, таких как координация деятельности больших мышечных групп всего тела; общее равновесие; равновесие со зрительным контролем и без него; равновесие на предмете; уравновешивание предметов; быстрота перестройки двигательной деятельности и т.д. Среди координационных называют также способность к пространственной ориентации, мелкую моторику, способность к дифференцированию, воспроизведению, отмериванию и оценке пространственных, силовых и временных параметров движений, ритм, вестибулярную устойчивость, способность произвольно расслабить мышцы [2].

**Цель исследования**. Разработать методику развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста по средствам игры в настольный теннис, раскрыть творческий и игровой потенциал каждого ребенка через обучение игры в настольный теннис.

**Задачи исследования**

1. Провести анализ литературных источников
2. Выявить особенности развития координационных способностей у детей 12-15 лет средствами настольного тенниса.
3. Разработать методику развития координационных способностей средствам настольного тенниса и проверить ее эффективность.
4. Разработать методические рекомендации по совершенствованию координационных способностей детей 12-15 лет.

**Характеристика игры в настольный теннис**

В современном настольном теннисе игроки демонстрируют мощные атакующие удары, неожиданные контратаки и стремительные перемещения. Это энергичная, изобретательная игра, требующая творчества и инициативы, наблюдательности и интуиции в разгадывании траекторий крученых мячей. Игрок должен обладать точным глазомером, устойчивой концентрацией внимания, умением правильно выбирать выгодную позицию у стола, точно рассчитывать последствия своих атакующих действий, захватывать инициативу, быстро ориентироваться в постоянно меняющейся игровой ситуации.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные тесты | Процедура тестирования | Результат: |
| Приседания с подбиванием мяча ракеткой. | По команде «На старт!» Испытуемый начинает подбивать мяч. После команды «Марш!» Испытуемый начинает приседать 10 раз, подбивая мяч ракеткой. | фиксируется время приседаний с подбиванием мяча ракеткой с точностью до десятой доли секунды. |
| Бег вокруг стола, удерживая мяч на ракетке. | по команде «На старт!». Испытуемый начинает бежать,  держа мяч на ракетке вокруг стола стараясь не уронить его. | фиксируется время,  за которое испытуемый пробежит полный круг вокруг стола и не уронит мяч. |

**Таблиц 1. Контрольные тесты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Испытуемые | Результаты до | Результаты после | Прирост |
| 1 | 28 | 26 | 2 |
| 2 | 22 | 21 | 1 |
| 3 | 28 | 26 | 2 |
| 4 | 27 | 25 | 2 |

**Таблица 2. Показатели прироста уровня координационных способностей у учащихся 12-15 лет в тесте «приседания подбивая мяч ракеткой» до и после эксперимента**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Испытуемые | Результаты до | Результаты после | Прирост |
| 1 | 8,7 | 7,1 | 1,6 |
| 2 | 8,5 | 7 | 1,5 |
| 3 | 7 | 6 | 1 |
| 4 | 8,1 | 7 | 1,1 |

**Таблица 3. Показатели уровня проявления координационных способностей в тесте бег вокруг стола, удерживая мяч на ракетке (сек)у учащихся 12-15 лет до и после эксперимента.**

**Выводы**

Как свидетельствуют данные таблицы 1, у всех испытуемых наблюдается прирост развития координационных способностей в тесте приседания, подбивая мяч ракеткой.

В среднем прирост улучшения показателей в данном тесте составил 3,8 удара или 5,3 % прироста, при этом максимальный прирост составил 13,5 % а минимальный прирост 3,2 %, что свидетельствует об улучшении качеств в выполнении данного теста.

Проведенный анализ литературы, наблюдения за соревновательной деятельностью и беседы с тренерами позволили выявить, что средства настольного тенниса способствуют совершенствованию двигательных способностей детей 12-15 лет и координационных способностей в частности.

На основании анализа литературы и бесед с тренерами разработана методика совершенствования координационных способностей и психофизические функций детей 12-15 лет в условиях учебных занятий.

**Список литературы**

**1. Лях В.И. Критерии определения «координационных способностей» // Теория и практика физической культуры. 1991. -№ 11.- С. 17-20.**

**2. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А.Бернштейна // Теория и практика физической культуры.- 1996. № 11.- С. 20-25.**