

ВЛИЯНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ И УПРАЖНЕНИЙ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

С.А. Кривилёв, канд. пед. наук, доцент

А.Г. Павлов, старший преподаватель

С.В. Тухто, старший преподаватель

А.А. Силко, старший преподаватель

К.А. Востриков, слушатель

Р.А. Козуб, слушатель

Груздов Д.В., слушатель

Военная академия связи им. С.М. Буденного

(Россия, г. Санкт-Петербург)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-11355

***Аннотация.** В рамках данной статьи рассматривается вопрос развития качества ловкости, посредством элементов и упражнений методики спортивной тренировки настольного тенниса на занятиях по физической подготовке с военнослужащими. Приведены примеры упражнений, использованных при подготовке, а также статистические результаты подготовки специалистов связи до и после внедрения элементов настольного тенниса. Целью данной статьи является уточнение влияния элементов и упражнений методики спортивной тренировки настольного тенниса на повышение уровня ловкости военнослужащих и целесообразности внедрения в процесс физической подготовки.*

***Ключевые слова:** методики спортивной тренировки, настольный теннис, тренировка, развитие ловкости.*

В современных условиях к военнослужащим предъявляются повышенные требования как к физическим, так и к психическим показателям ввиду необходимости поддержания на должном высоком уровне боевой готовности войск. В следствии этого, особое внимание уделяется совершенствованию таких физических показателей, как быстрота, сила, ловкость, координация и выносливость. Так основой ловкости является подвижность двигательного навыка, способность быстро и правильно решать двигательные задачи, особенно те, которые возникают неожиданно и требуют немедленного решения в меняющейся обстановке. Кроме того, ловкость вырабатывает такие важные качества, как устойчивость внимания, быстрота реакции, мгновенное восприятие информации и принятие правильного решения. Все это актуально для военнослужащих, где данные качества в полной мере могут проявиться в условиях военной службы при решении и выполнении неожиданно возникших

сложных структурных задач в минимальный промежуток времени.

Развитие ловкости военно-прикладных навыков военнослужащих на наш взгляд идентично элементам и упражнениям методики спортивной тренировки в настольном теннисе. Благодаря постоянной необходимости двигаться, продумывать тактику игры, при этом в кратчайшие сроки реагировать на возникающие изменения, настольный теннис является хорошим способом выработать способность за короткий срок выполнять задачи в сложных условиях [1].

Общая физическая подготовка позволяет развивать функциональные возможности организма, воспитывает выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие качества, необходимые для повышения тактико-технического мастерства. Применение элементов и упражнений методики спортивной тренировки настольного тенниса даёт дополнительные возможности для развития двигательных способностей у военнослужащих и развитию определен-

ных двигательных качеств при выполнении технических приемов и действий. Такой поток сложных технических приемов игры требует экономных, ловких движений [2].

Если предположить, что занятие данным видом спорта повышает такой физический показатель, как ловкость, то использование элементов и упражнений методики спортивной тренировки настольного тенниса может способствовать применению этого качества в других сферах жизни военнослужащего, в частности для улучшения показателей боевых нормативов. Основываясь на данном предположении, на наш взгляд целесообразно применять на занятиях по физической подготовке военнослужащих специальные упражнения спортивной тренировки настольного тенниса, направленных на улучшение ловкости.

Ловкость – это способность быстро и правильно решать двигательные задачи, особенно те, которые возникают неожиданно и требуют немедленного решения.

Упражнения на ловкость формируют у военнослужащих внимание и точность движений, поэтому на каждое занятие военнослужащим достаточно трудно в координационно-двигательном отношении, а именно необходимо поддерживать постоянное изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение скорости и темпа движения [3].

Основываясь на нашем предположении, что использование элементов спортивной методики и упражнений настольного тенниса развивает ловкость, было проведено исследование, в котором принимали участие 2 группы по 20 военнослужащих. В одной группе на занятиях по физической подготовке применялись элементы и упражнения методики спортивной тренировки настольного тенниса, а другая группа занималась как обычно. Исследование длилось в течение двух месяцев. Проверка уровня физической подготовки была проведена дважды: на начальном этапе и спустя 2 месяца по нормативам физической подготовки [4].

Таблица 1. Проверка уровня физической подготовки были использованы следующие нормативы

Нормативы боевой подготовки	Нормативы по физической подготовке
Норматив № 1 надевание противогаза.	Упражнение № 22 передвижения по бревну или узкой опоре.
Норматив 4б надевание общевойскового защитного комплекта в виде комбинезона.	Упражнение № 52 метание гранаты 600 г на дальность.
Норматив № 128 Настройка передатчика радиостанции Р-161 А2М в заданном режиме без излучения в эфир.	Упражнение № 40 бег на 60 м.

Каждый военнослужащий получал соответствующую своим индивидуальным показателям оценку, которую впоследствии суммировали и оценивался в баллах

согласно НФП-2009 г. [4], а также по пятибальной системе согласно НП [5] (табл. 2).

Таблица 2. Оценка НФП

№ п/п	Норматив	Начальный этап исследования	
		Средний результат (м/сек)	Оценка (баллы/ 5-ти бальная сист)
1	Норматив № 1 надевание противогаза, с.	10с	Удовл.
2	Норматив 4б надевание общевойскового защитного комплекта в виде комбинезона, с.	5.11	Хорошо
3	Упражнение № 22 передвижения по бревну или узкой опоре, с.	33	53
4	Упражнение № 52 метание гранаты 600 г на дальность, м.	15,5	45
5	Упражнение № 40 бег на 60 м, с.	8.3	54
6	Норматив № 128 Настройка передатчика радиостанции Р-161 А2М в заданном режиме без излучения в эфир, с.	10с	Хорошо

В течение двух месяцев военнослужащие, участвующие в исследовании, занимались физической подготовкой с применением элементов и упражнений методики спортивной тренировки настольного тенниса таких как [6]:

- бег по «восьмерке»;
- бег «зигзагом»;
- подъем в сед из положения лежа;
- отжимание от стола (спортивной лавки);
- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение кисти, предплечья, плеча.

Для повышения ловкости еще необходима система координаций движений. Сложность в координации упражнений

для военнослужащих может быть увеличена повышением требований к точности движений, их взаимной согласованности, внезапностью изменения обстановки, например:

Специальные упражнения у стола

- Отразить мяч – присесть – встать.
- Отразить мяч – присесть – выпрыгнуть вверх.
- Отразить мяч – перекатиться на спину – встать и вновь отыграть мяч.
- Прыжок с колен – отыграть мяч.
- Удары по мячу стоя лицом к столу и спиной к столу, постоянно поворачиваясь кругом.

Которые также применялись во время занятий по физической подготовке и в часы спортивно-массовой работы.

Таблица 3. Проверка уровня физической подготовки через 2 месяца

№ п/п	Норматив	Конечный этап исследования	
		Средний результат (м/сек)	Оценка (баллы/ 5-ти бальная сист)
1.	Норматив № 1 надевание противогаза, с.	7с	Хорошо
2.	Норматив 4б надевание общевойскового защитного комплекта в виде комбинезона, с.	4.37	Отлично
3.	Упражнение № 52 метание гранаты 600 г на дальность, м.	41	73
4.	Упражнение № 22 передвижения по бревну или узкой опоре, с.	12,3	71
5.	Упражнение № 40 бег на 60 м, с.	8.0	72
6.	Норматив № 128 Настройка передатчика радиостанции Р-161 А2М в заданном режиме без излучения в эфир, с.	3,25	Отлично

Таблица 4. Результаты сравнительного анализа физической и боевой подготовки на начальном и конечном уровне

№п/п	Номер упражнения (норматива)	Средний показатель улучшения выполнения норматива (м/сек)	Средний показатель нормативов по физической и боевой подготовки в %
1.	Норматив № 1 надевание противогаза, с.	3 сек	50
2.	Норматив 4б надевание общевойскового защитного комплекта в виде комбинезона, с.	1,14 мин (74 сек)	28
3.	Упражнение № 52 метание гранаты 600 г на дальность, м.	8	19
4.	Упражнение № 22 передвижения по бревну или узкой опоре, с.	3,2 мин (182 сек)	8
5.	Упражнение № 40 бег на 60 м, с.	30 сек	7
6.	Норматив № 128 Настройка передатчика радиостанции Р-161 А2М в заданном режиме без излучения в эфир, с.	49	3

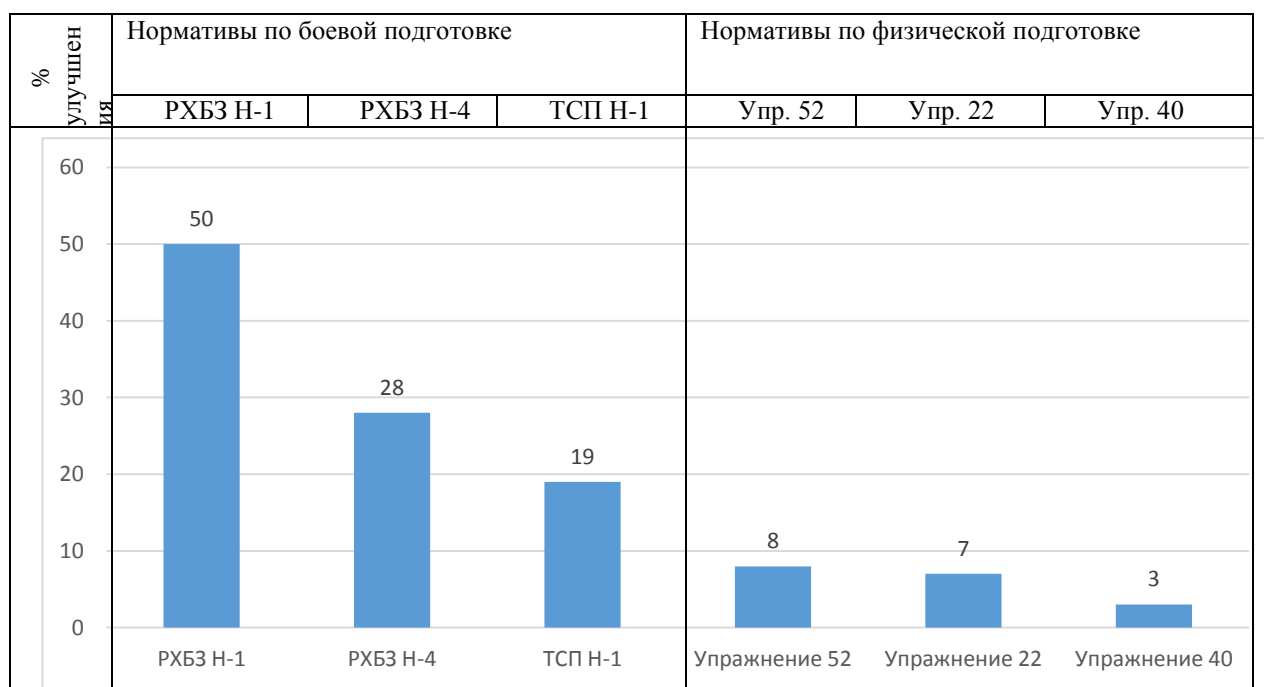


Рис. 1. Диаграмма процентного соотношения результатов выполнения нормативов в начале и конце периода подготовки

Таким образом, в результате проведенных исследований нами уточнены методические подходы, по внедрению элементов и упражнений методики спортивной тренировки настольного тенниса на занятиях по физической подготовке с военнослужащими для развития качества ловкости, что способствует развитию быстроты реагирования военнослужащих на резкое изменение обстановки в условиях современного боя и скорости обработки информации при работе с военной техникой, тре-

бующей практических навыков и оперативности мышления.

Итоговые результаты по нормативам физической и боевой подготовки военнослужащих, занимавшихся с применением данной методики спортивной тренировки по развитию ловкости:

Показатели по боевой подготовке:

– РХБ защита (норматив №1) улучшение в среднем на 3 секунды, что составляет прирост почти на 50%;

– РХБ защита (норматив №4) улучшение в среднем на 1,14 что составляет прирост 28%;

– ТСП (норматив №1) улучшение в среднем на 49 секунды, что составляет прирост почти на 3%.

Показатели по физической подготовке:

– Упражнение №52 улучшение в среднем на 8 метров, что составляет прирост почти на 19%;

– Упражнение №22 улучшение в среднем на 3,2 минуты, что составляет прирост почти на 8%;

– Упражнение №40 улучшение в среднем на 8 метров, что составляет прирост почти на 3%.

Эти результаты дают нам основание предполагать о целесообразности применения элементов и упражнений методики спортивной тренировки настольного тенниса при проведении занятий по физической подготовке и в часы спортивно-массовой работы, что в дальнейшем способствует развитию военно-прикладных навыков военнослужащих связистов.

Библиографический список

1. Жданов В.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015. – 13 с.
2. Буянов В.Н. Настольный теннис: средства и методы учебного и тренировочного процессов в вузе. – Ульяновск, 2006. – 31 с.
3. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Academia, 2006. – 6 с.
4. Приказ Министра обороны РФ №200 от 21.04.2009 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в ВС РФ» (с изменениями и дополнениями). – 121 с.
5. Программа боевой подготовки подразделений постоянной готовности береговых войск Военно-Морского Флота для подразделений связи // Министерство обороны Российской Федерации. – СПб., 2014. – 162 с.
6. Кривилёв С.А. Методические подходы по использованию регулярной физической тренировки слушателей Военной академии связи с учётом оценки физиологических норм веса: Учебное пособие для слушателей ВАС. – СПб.: ВАС, 2016. – 47 с.

INFLUENCE OF ELEMENTS AND EXERCISES OF THE TABLE TENNIS SPORTS TRAINING METHOD ON THE DEVELOPMENT OF DEXTERITY IN MILITARY PERSONNEL

S.A. Krivilev, *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

A.G. Pavlov, *Senior Lecturer*

S.V. Tukhto, *Senior Lecturer*

A.A. Silko, *Senior Lecturer*

K.A. Vostrikov, *Student*

R.A. Kozub, *Student*

D.V. Gruzlov, *Student*

Military Academy of Communications named after S.M. Budyonny
(Russia, Saint-Petersburg)

***Abstract.** This article deals with the development of the quality of dexterity, through elements and exercises of the method of sports training of table tennis in physical training classes with military personnel. Examples of exercises used in training are given, as well as static results of training communication specialists before and after the introduction of table tennis elements. The purpose of this article is to clarify the influence of elements and exercises of the table tennis sports training methodology on increasing the level of dexterity of military personnel and the feasibility of introducing them into the process of physical training.*

Keywords: *sports training methods, table tennis, training, agility development.*