

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРИ
ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ (НА ПРИМЕРЕ
НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА)**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011352
Глазунова Андрея Викторовича

Научный руководитель
к.п.н. Петренко О.В.

БЕЛГОРОД 2018

Оглавление

	Стр.
Введение	3
Глава 1. Состояние проблемы исследования по данным научно-методической литературы	5
1.1. Проблема индивидуализации подготовки спортсменов массовых разрядов.	5
1.2. Принцип индивидуализации обучения и тренировки	11
1.3. Учет личностных и индивидуально-психологических особенностей в индивидуализации тренировочного процесса.	18
1.4. Влияние индивидуальных особенностей на формирование стиля игры в настольном теннисе.	20
Глава 2. Методы и организация исследования	22
2.1. Методы исследования	22
2.2. Организация исследования	26
Глава 3. Анализ эффективности методики тренировки теннисистов с учетом индивидуальных особенностей	29
3.1. Характеристика экспериментальной методики игроков в настольный теннис с учетом индивидуальных особенностей	36
3.2. Эффективность экспериментальной методики	41
Выводы	50
Практические рекомендации	52
Список использованной литературы	53

Введение.

Актуальность. Одним из ведущих вопросов теории и методики физического воспитания является индивидуализация тренировочного процесса, в том числе и процесса обучения. В разработке этого вопроса скрыты большие резервы улучшения тренировочного процесса и ускорения достижения спортсменами высокого спортивного мастерства. В то же время тренировка, в том числе обучения, проводимые без учета индивидуальных возможностей, может и затормозить рост спортивного мастерства.

Поэтому спортивному педагогу важно знать, как построить процесс обучения при наличии у ученика тех или иных индивидуальных особенностей.

Одним из научно обоснованных направлений, учитывающих индивидуальный подход к спортсменам, является выработка у них индивидуального стиля спортивной деятельности [9,10].

Очевидно, что стиль игры, который изберет для себя спортсмен, непосредственно зависит от его психических и физических возможностей. Более того, базовая техника настольного тенниса одинакова для всех стилей игры, и лишь когда спортсмен вырастает до определенного уровня, есть смысл ориентироваться на его индивидуальные особенности.

Формирование индивидуального стиля деятельности у спортсменов должно происходить не в слепую, а целенаправленно с учетом того, какие индивидуальные особенности имеются у спортсменов. Как показано в ряде психологических исследований, большую роль в выборе стиля деятельности играют типологические особенности проявления свойств нервной системы, которые, с одной стороны, обуславливают стремление спортсмена осуществлять деятельность определенным способом, а с другой стороны – выступают в качестве задатков способностей и качеств (физических, волевых), с учетом которых должен формироваться стиль деятельности [13,15,25].

В связи с этим всякое педагогическое изучение закономерностей формирования стиля деятельности у спортсменов должно опираться на психологические данные об индивидуальных особенностях спортсмена.

Цель работы: разработать методику тренировки игроков в настольный теннис с учетом индивидуальных особенностей.

Объект: Оптимизация тренировочного процесса теннисистов массовых разрядов.

Предмет исследования: Методика тренировки теннисистов массовых разрядов с учетом индивидуальных особенностей.

Гипотеза: Предполагалось, что учет индивидуальных особенностей и направленное формирование стиля игры, будет облегчать овладение соответствующими стилю техническими приемами и повышать спортивное мастерство учащихся более ускоренными темпами.

Задачами исследования явились:

1. Проанализировать по данным литературных источников состояние проблемы учета индивидуальных особенностей при проведении тренировочных занятий в настольном теннисе.
2. Изучить ряд психомоторных качеств, а также психофизиологических особенностей теннисистов.
3. Оптимизировать и усовершенствовать тренировочный процесс теннисистов, индивидуализируя работу с ними в определённом направлении, в зависимости от индивидуальных особенностей.

Новизна исследования определяется разработкой и апробацией методики тренировки игроков, в настольный теннис основанной на учете индивидуальных особенностей спортсменов.

Практическая значимость определяется представленными рекомендациями по методике тренировки игроков в настольный теннис.

Глава 1. Состояние проблемы исследования по данным научно-методической литературы.

1.1. Проблема индивидуализации подготовки спортсменов массовых разрядов.

Спортивные достижения в настоящее время в значительной мере зависят от того, насколько полно реализуется в условиях подготовки, и особенно в условиях ответственной соревновательной деятельности потенциальные возможности спортсменов, обусловленные их индивидуальными особенностями. Проблема индивидуализации спортивной подготовки завоевывает всё новые и новые позиции в системе наук, изучающих проблему подготовки спортсменов массовых разрядов [10,17,26].

Это обусловлено:

1. Различным уровнем обученности и тренированности занимающихся.
2. Индивидуально-психологическими и личностными особенностями реагирования на внешние условия, тренировочную нагрузку. Специфику общения с тренером, товарищами по команде.
3. Индивидуально-психологическими особенностями личности и деятельности спортсмена.
4. Гендерными и возрастными различиями.

Пристальное внимание, уделяемое в настоящее время проблеме индивидуализации, обусловлено стремлением к оптимизации процессов управления подготовкой к спортивной деятельности. Это лишний раз подтверждает, что даже самые современные методы и средства тренировки, высокое педагогическое мастерство, не решают полностью задач оптимального совершенствования тренировочного процесса, если не учитывать всей глубины индивидуальных различий занимающихся. Практика спортивной деятельности показывает, что очень многие способные спортсмены ушли из спорта, не раскрыв своих возможностей,

из-за того, что к ним была применена стандартная система подготовки, не учитывающая в должной мере их индивидуальных способностей, функциональных резервов, адаптационных возможностей. В тех случаях, когда специалистам оказывалось под силу реализовать строго индивидуальную программу (Н.Г. Озолин – лёгкая атлетика, В. И. Михайлов, Ю.А. Тимофеев – стрелковый спорт, Ю.С. Тюкалов, П. А. Сергеев, А.Ф. Комаров – гребной спорт и др.) спортсмены достигали выдающихся, как правило, стабильных, в течение длительного времени, результатов.

В научной и методической литературе индивидуальность характеризуется как неповторимость, уникальность человека, которая ярче всего проявляется в его творчестве и фиксируется в продуктах творческого труда [19,28]. В философско-психологической литературе понятия личность и индивидуальность связывают с общественным, творчески-созидательным характером жизнедеятельности человека. Высшим синтезом, интегральным результатом жизненного пути человека в психологии принято считать индивидуальность, фиксирующую одновременно своеобразие и неповторимость человека как индивида, субъекта и личности.

Каждый человек является не только объектом воздействия среды, педагогов, сверстников и т.п., на которые реагирует, проявляя реактивность, но и субъектом собственного развития, то есть существом, способным изменять, преобразовывать самого себя, в процессе собственной активности и, прежде всего во всех видах целенаправленной деятельности и поведения. Рассматривая разные уровни организации человека, как индивида личности, субъекта деятельности и индивидуальности, А.Г.Асмолов [1] отмечает, что высшей характеристикой, в которой как бы «замыкается внутренний контур регулирования всех свойств человека», является индивидуальность, которая имеет двойственную детерминацию: она обусловлена как биологическими, так и социальными факторами. При этом отмечается, что последние играют главную роль в определении её

развития. В настоящее время чаще начинает использоваться такое понятие как «индивидуальность личности» [1]. Автор различает два уровня индивидуальности: первый – это мир особенного, уникального в психических процессах (это есть индивидуальность индивида) и второе – это уникальное и неповторимое в личности – мир стремлений, мотивов, ориентаций, установок человека (это и есть индивидуальность личности). Пристальное внимание специалистов в области спорта к проблеме индивидуальности личности в системе тренировочного процесса является стремлением к оптимизации процессов управления последним. Понятие индивидуальной подготовки тесно связано с понятием индивидуальности, но обозначают они не одно и то же. Если последнее характеризует индивидуальность в статическом плане, то первая – в динамическом, выражая закономерность ее формирования, проявления и развития [30]. Спортсмены могут максимально использовать свои наиболее сильные стороны: одни – природные задатки, например двигательную одаренность; другие – высокую, доходящую до фанатизма мотивацию; третьи – высокий уровень интеллектуальных способностей, эмоциональную стабильность, спортивный характер. Одновременно они компенсируют свои слабые стороны, формируют недостающие. То, насколько успешно пойдет освоение деятельности, фактически зависит от эффективности использования основных факторов развития человека в процессе спортивной деятельности, соблюдения условий индивидуализации и адаптации спортсменов к экстремальным условиям в спорте. Вместе с тем необходимо отметить отсутствие в психолого-педагогических исследованиях конкретизации индивидуальных особенностей занимающихся, т.е. в чем они заключаются и как на них надо опираться в учебно-тренировочном процессе. Отмечая сложность проблемы индивидуальности, авторы подчеркивали, что тренер, осуществляющий индивидуальный подход, должен учитывать физические, двигательные, так и индивидуально-психологические особенности каждого спортсмена.

Трудность использования обусловлена проявлением индивидуальной уникальности спортсменов и выражается в огромном разнообразии путей достижения одних и тех же результатов разными спортсменами. Опыт спортивной деятельности свидетельствует о том, что для каждого спортсмена в каждом конкретном случае существует только один оптимальный путь, приводящий к высшим результатам.

При наличии природной одаренности и правильной системы тренировок, может быть, достигнут высокий рост подготовленности в сроки вдвое короче обычных. Сущность же индивидуальной подготовки, по мнению авторов, состоит в том, что физические упражнения, их форма, характер, интенсивность и продолжительность, методы организации их выполнения и многие другие составляющие системы подготовки, подбираются в соответствии с полом и возрастом, уровнем функциональных возможностей организма, спортивной подготовленностью и состоянием здоровья с учётом психических качеств и свойств спортсменов. Одновременно индивидуальная подготовка определяется, как метод улучшения спортивного результата за счет планирования тренировочной нагрузки.

Среди критериев, регламентирующих индивидуальную подготовку, определенное значение приобретает разработка модельных характеристик спортсменов. Ряд авторов указывают на то, что эффективность спортивной деятельности в значительной степени зависит от того, насколько уравновешены система и субъект – объектные требования этой деятельности. Степень же использования индивидуализации устанавливается в зависимости от задач, решаемых на каждом этапе подготовки. При этом авторы [6, 11, 22] выделяют три типа задач организации тренировочной деятельности:

- нивелированный подход ко всем занимающимся (индивидуализация отсутствует полностью);

- условное разделение по группам, основанное на определенном сходстве занимающихся (индивидуализация по типам);
- персональная работа с каждым (предельная индивидуализация).

Учитывая сложность и актуальность проблемы индивидуальной подготовки, ряд исследователей предложили ориентироваться на такие показатели, характеризующие индивидуальные особенности спортсмена как: технические, физические, тактические, теоретические и морально-волевые [25, 31].

С точки зрения комплексного подхода к решению задач индивидуальной подготовки спортсмена важным представляется выявление и формирование индивидуального стиля деятельности спортсмена. «Индивидуальный стиль, по определению, Е. А. Климова [15], есть обусловленная типологическими особенностями устойчивая система способов, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности». Один и тот же стиль может проявляться в различных видах деятельности (учебной, трудовой, спортивной). Вместе с тем имеет место и обратное, т.е. различия в стиле деятельности (индивидуальном) могут проявляться применительно к одному из ее видов. Наиболее изученной является проблема формирования индивидуального стиля деятельности в процессе обучения, воспитания и тренировки. Как указывают исследователи, достижение высокого результата возможно людьми с разных стилей деятельности характерных для данного человека [26, 28].

Е. П. Ильин [12] отмечает, что спортивная деятельность чаще всего требует максимального проявления способностей. Имеющиеся данные показывают, что каждый опытный спортсмен обладает индивидуальным стилем деятельности, однако их спортивные достижения различаются и связано это, прежде всего с тем, что они имеют разные способности. Компенсирующая же функция индивидуального стиля операций определяет его системообразующую функцию в образовании связей между

разноуровневыми характеристиками индивидуальности спортсменов. В исследованиях одновременно показано, что в процессе трудового и спортивного обучения совершенствование деятельности сопровождается не сглаживанием, а наоборот возрастающей дифференциацией индивидуального стиля моторики, при этом, чем совершеннее мастерство спортсменов, тем ярче и отчетливее проявляется их индивидуальный почерк [11]. Технические элементы, в зависимости от индивидуальных возможностей спортсмена, осваиваются в различной последовательности и мере. В результате у каждого спортсмена формируется свой индивидуальный стиль.

Необходимо отметить, что очень часто, выявленные при помощи диагностики, индивидуальные характеристики спортсменов отражают какое-то текущее состояние или уровень функционирования и реже – устойчивые признаки индивидуального закономерного комплексного проявления.

Анализ научно-методических источников, опрос специалистов в области спорта позволили констатировать, что к числу объективных условий относят материальную базу для тренировок, качество инвентаря, квалификацию тренера и используемые им технологии обучения, воспитания.

Субъективные условия спортивной деятельности, к которым относят: природные задатки, развитые в специализированном направлении, психические процессы (ощущения, специализированные восприятия, особенности внимания, памяти, мышления и т.д.), доминирующие тренировочные и соревновательные психические состояния, спортивно-важные психические свойства (черты спортивного характера, специальные способности) и опыт спортсмена, воплощенный в знаниях, умениях и навыках.

Основной смысл индивидуальной подготовки в спорте состоит в том, что спортивные педагоги и тренеры должны уметь быстро и оперативно

конструировать программу воспитательных формирующих воздействий, адресуемых конкретному человеку, на основе знания его индивидуальности, индивидуальных особенностей его личности. При решении многогранной проблемы индивидуальной подготовки важно учитывать все многообразие личностных свойств спортсмена.

Комплексный психолого-педагогический подход позволяет тренеру систематизировать свои знания о спортсмене и целенаправленно строить весь учебно-тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей своего воспитанника. Трудность решения проблемы индивидуализации спортивно-педагогического индивида как объекта этого процесса заключается в его невероятной сложности. Общепринятым фактором является утверждение о том, что личность, индивидуальность – это один из самых сложных из известных науке объектов исследования.

В теории физического воспитания принцип индивидуализации рассматривают, сопряжено с принципом доступности и принципом сознательности в обучении и кладут в основу понимания этого явления требованием при занятии физическими упражнениями учитывать как возможности воспитуемых, так и трудность предлагаемых им упражнений [24, 27]. Именно они легли в основу большинства эмпирических исследований по вопросам индивидуализации. Таким образом, для повышения эффективности комплексного подхода к индивидуальной подготовке спортсмена, недостаточно только располагать детальным знанием всего спектра индивидуальных различий, необходимо изучать взаимодействие всех иерархических уровней индивидуальности в системе деятельности в соответствии с требованиями этой деятельности.

1.2. Принцип индивидуализации обучения и тренировки.

Под индивидуализацией понимается такое построение процесса физического воспитания, которое учитывает индивидуальные

(физиологические, морфологические и психические) особенности спортсменов для наибольшего развития у них качеств и приобретения ими знаний, умений и навыков.

Необходимость соблюдения принципа индивидуализации обусловлена:

- 1) различным уровнем обученности и тренированности занимающихся;
- 2) индивидуально-типологическими и личностными особенностями реагирования на внешнесредовые факторы, на тренировочную нагрузку, на общение с тренером, товарищами по команде;
- 3) наличием предпочитаемого стиля деятельности;
- 4) различиями между лицами мужского и женского пола в уровне физической подготовки, в психологических особенностях, мотивах и направленности личности [11].

Индивидуальная работа может проводиться педагогом и без учета особенностей личности ученика, по шаблону (например, учитель может применять для всех учеников одинаковые меры воздействия, хотя и будет делать внушение каждому персонально). И наоборот, групповая работа с учениками может проводиться индивидуализированно, с учетом особенностей каждого ученика. Поэтому проведение групповых занятий не означает отрицания принципа индивидуализации, хотя наличие больших учебных групп значительно затрудняет его использование. Групповое (классное) и индивидуализированное обучение – не антагонизм, просто они находятся в разных плоскостях организации педагогических воздействий. Групповому методу может противостоять метод индивидуального обучения (занятие только с одним учеником), а принципу индивидуализации – метод стандартного (шаблонного) обучения. И групповое, и индивидуальное обучение может проходить как с использованием, так и без использования принципа индивидуализации [5].

В случаях, когда учебные группы не дифференцированы ни по способностям, ни по психофизиологическим особенностям, метод группового обучения имеет ряд существенных отрицательных сторон.

Установлено, что при ориентации на класс в целом учитель непроизвольно стремится значительно чаще опрашивать сильных учеников, чем слабых. Такая неравномерная активизация деятельности сильных и слабых учеников имеет место и на уроках физического воспитания [14].

Преодоление недостатков классного обучения в начале 20-х годов нашего столетия видели в формировании однородных групп с учетом особенностей детей, в том числе и психофизиологических. Недостаточная в этом плане однородность групп считалась причиной второгодничества. Один из ведущих советских психологов Г.Д. Бабушкин [2] писал, что только однородные группы, с учетом психофизиологических особенностей, позволяют успешно организовать учебный процесс.

За рубежом возник ряд педагогических систем, отражавших стремление формировать учебные группы и строить учебный процесс с учетом способностей и уровня подготовленности учащихся. Мангеймская система предлагала в соответствии со способностями учащихся нормальную, расширенную, упрощенную и сокращенную программы. Для отстающих по всем предметам организовывались вспомогательные группы. Кембриджская система предлагала для всех одну и ту же программу, которую учащиеся в зависимости от способностей проходили за 4, 5 и 6 лет. Система предусматривала через 2-3 года перегруппировку учащихся. Сан-Луисская система близка к кембриджской: в зависимости от темпа продвижения учеников перегруппировка производилась около 4 раз в год [14].

Индивидуализация темпов прохождения учебного материала явилась одним из теоретических столбов, на котором базируется такое направление педагогики, как программированное обучение.

Однако во всех этих системах принцип индивидуализации, по сути дела, сведен к принципу доступности. Такое одностороннее использование этого принципа имеет не только сильные, но и слабые стороны. Разделение обучающихся на сильных и слабых по уровню подготовленности, как показывает практика, может и не способствовать более быстрому

продвижению слабых, так как теряется «образец для подражания». Кроме того, отрыв сильных от слабых мешает сплочению коллектива, вызывает порой у сильных зазнайство. Чтобы не было этих отрицательных проявлений, принцип индивидуализации необходимо реализовывать в процессе группового обучения, причем необходимо часть тренировочных занятий делать общими для ведущих спортсменов и новичков. Так, например, поступал В.И.Алексеев, известный тренер и педагог, создатель знаменитой легкоатлетической школы. Принцип индивидуализации нужен для воспитания коллективистов с учетом индивидуальности каждого, а не индивидуалистов [27].

Виды стилей спортивной деятельности. В спортивных единоборствах проявляются атакующий, контратакующий (защитный) и комбинированный стили ведения спортивного поединка. Они определяют тактику ведения единоборства в боксе, фехтовании, настольном теннисе и других видах спорта.

Атакующий стиль, несколько прямолинейный в тактическом отношении, присущ спортсменам с более сильной нервной системой, с преобладанием внешнего возбуждения над торможением и в ряде случаев – с инертностью возбуждения и торможения.

Защитный стиль более присущ лицам со слабой нервной системой, с преобладанием торможения, с подвижностью нервных процессов; тактически этот стиль более сложен, спортсменам не хватает решительности, поэтому они предпочитают «не лезть напролом», не обмениваться ударами и уколами, а обыгрывать противника в тактически тонкой игре.

Комбинированный стиль связан с использованием в равной степени атакующих и защитных приемов. Он связан с еще более сложной тактикой и поэтому требует высокой подвижности нервных процессов и хорошей переключаемости с одного тактического приема на другой [15].

Индивидуальный стиль деятельности во многом основан на имеющемся у человека типе нервной системы. Строго говоря, каждый человек неповторим

и нет двух людей с абсолютно одинаковым типом нервной системы. Но у каждого человека какие-то характеристики могут преобладать, и поэтому можно говорить о силе или слабости нервной системы, о ее подвижности или инертности. В спорте выдающихся успехов достигают представители как сильного, так и слабого типа. Только пути к успеху у них разные.

При этом следует учесть, что если, например, в футболе, в баскетболе и ряде других игр термины «нападающий», «защитник» определяют и роль и место спортсмена на поле, то в настольном теннисе – лишь характер его игры. Скорее даже характер личности. Вспомните, как бывает в жизни: один спорит активно, наступательно, другой спокойно и логично опровергает яростные нападки и доводы оппонента.

Игроки защитного стиля большинство мячей принимают подрезкой, придавая им нижнее вращение. Чтобы встречать сильные удары, им приходится отходить от стола к средней и дальней зонам. Сами они атакуют редко. Чаще всего, когда нападающий спортсмен по ошибке зависит мяч. Цель их – разнообразить подрезку, придавая мячу то одно, то другое вращение, постоянно менять направление полета мяча от угла к углу и тем самым добиться, а иногда и просто дожидаться ошибки увлекшегося атакой противника. Конечно, такое разделение игры на защитный и нападающий характер весьма приближенно. Практически каждый игрок атакующего стиля, хотя и в малой степени, владеет защитой. И напротив, любой защитник умеет выполнять отдельные атакующие удары. А есть спортсмены, почти в одинаковой степени владеющие приемами и защиты и нападения. Что же лучше?[3, 8, 33].

Игроки атакующего плана предпочитают игру накатом или топ-спином с одной или с обеих сторон. Действуют, как правило, в ближней зоне. Используя различные комбинации ударов (большей частью с верхним вращением мяча), они стремятся заставить противника проиграть очко или дать высокий мяч для своего точного завершающего удара.

Наблюдая за игрой теннисистов, замечаем, что каждый из них отличается не только техникой и манерой ведения игры. В зависимости от того, какие технико-тактические действия игрок применяет для достижения победы, теннисистов принято делить на нападающих, придерживающихся наступательного стиля игры; защитников – представителей позиционного стиля – и универсальных игроков, успешно сочетающих надежную защиту с эффективным нападением.

Нападающие – это игроки, которые предпочитают разыгрывать мячи в быстром темпе, часто применять атакующие и контратакующие удары, стремятся владеть инициативой на протяжении всей игры и при малейшей возможности атаковать и контратаковать.

Защитники – это спортсмены, ожидающие ошибок противника, а чаще вынуждающие его совершать ошибки в результате своих сложных, точных и стабильных действий.

Универсальные игроки – это теннисисты, сочетающие защиту с нападением и контрнападением. При активной защите спортсмен не ждет ошибок противника, а чередует удары так, чтобы препятствовать его активным действиям [4,32].

Любая манера игры в настольном теннисе по-своему хороша и эффективна.

Стиль деятельности и ее эффективность. В.С.Мерлин [19] и Е.А.Климов [15] считают, что типологически обусловленный стиль деятельности является одним из важнейших механизмов приспособления человека к любому виду деятельности. Это значит, что, какие бы требования ни предъявляла конкретная деятельность к человеку, он найдет такой способ ее выполнения, который приведет к успеху. Иными словами, одного и того же высокого результата люди с разными нейродинамическими особенностями добьются за счет разных стилей деятельности.

Положительным в этих представлениях является то, что приспособление к условиям деятельности путем выработки определенного стиля связано не со

стремлением переделать свойства нервной системы и тем самым подогнать особенности людей к некоторому единому образцу, а с тем, чтобы, опираясь на стойкие ведущие качества личности, способствовать формированию тех приемов и способов деятельности, которые являются для них оптимальными и соответствуют их ярко выраженным психофизиологическим особенностям [23].

Однако положение, что индивидуальный стиль может приводить к достижению разными путями одинаковых результатов, будет правильным только с такой оговоркой: если прочие факторы, влияющие на формирование стиля, будут у разных людей одинаковыми (в частности – способности). Ведь многие виды спортивной деятельности требуют максимального проявления способностей. В этом случае стиль деятельности лишь помогает проявлению способностей, но не компенсирует их недостаточное развитие. Так, индивидуально-типические стили есть у каждого опытного спортсмена, а спортивные достижения у них разные, и прежде всего потому, что они имеют разные способности.

Однако овладение чужим стилем – процесс, требующий настойчивости, терпения, так как он вызывает у спортсменов чувство неудобства, дискомфорта. Ему постоянно приходится бороться с самим собой, с желанием перейти на более удобный, отвечающий его склонностям стиль. Кроме того, не всегда оправдан отказ от своего стиля (Е.В.Воронин).

Как показано Г.Г.Илларионовым [9], смена своего, типологически обусловленного стиля деятельности на другой, более рациональный с точки зрения тактики, приводит к удорожанию физиологической стоимости работы. Причем это наблюдается как у опытных спортсменов, так и у новичков.

1.3. Учёт личностных и индивидуально-психологических особенностей в индивидуализации учебно-тренировочного процесса

Учет индивидуальных особенностей при формировании навыков. При формировании навыков и подаче учебного материала для его понимания и запоминания необходимо учитывать индивидуальные особенности развития психических процессов. Например, при более развитой зрительной памяти акцент лучше делать на наглядном методе обучения, при лучшем развитии слуховой памяти и словесно-логического мышления – сопровождать показ подробным объяснением, при преобладании двигательной памяти – ориентироваться на метод непосредственного исполнения.

Для спортсменов со слабой нервной системой более оптимален распределенный способ обучения, а для спортсменов с сильной нервной системой – концентрированный [23].

Выше уже говорилось о положительной роли в процессе усвоения новых упражнений идеомоторной (мысленной) тренировки. Показано, что у лиц с инертностью нервных процессов введение мысленной тренировки ухудшает результат обучения двигательным действиям [29].

Лица с высокой тревожностью чаще пользуются самоконтролем вследствие своей неуверенности в принимаемых решениях и осуществляемых действиях. Они требуют полной обратной связи и подтверждения успешности решения задачи [31].

Тревожные индивиды тратят больше времени на начальном этапе решения задачи, а не тревожные – на конечном. Однако, создав ориентировочную основу деятельности, тревожные на последующих этапах могут опережать низкотревожных. Трудные задачи, вызывающие психическое напряжение, первыми решаются хуже, поэтому для них следует давать задания меньшей трудности и небольшого объема.

Влияет на быстроту формирования навыков также подвижность, инертность нервных процессов. Лица с подвижностью нервных процессов на

первых этапах обучения опережают в успешности лиц с инертностью. Однако затем инертные догоняют подвижных, и качество навыка становится у тех и других одинаковым [22].

При перерывах тренировочного процесса лучше сохраняется навык у инертных. Это можно объяснить тем, что двигательная память, как показано в ряде исследований, у них выше.

Индивидуальный стиль деятельности позволяет не столько преодолевать отрицательные, сколько использовать положительные стороны свойств типа нервной системы и темперамента – для деятельности, что в конечном счете способствует ее успеху. Поэтому можно расценивать индивидуальный стиль, обусловленный имеющимися у человека свойствами типа нервной системы и темперамента, как способность к спортивной деятельности. Суть индивидуального стиля в том, что к одинаково высоким спортивным результатам разные спортсмены идут различными путями.

Индивидуальный стиль деятельности человека формируется в процессе обучения и воспитания. Одно из важнейших условий выработки индивидуального стиля – сознательное, творческое отношение к выполняемой работе. Индивидуальный стиль возникает только в том случае, если человек активно ищет наилучшие приемы и способы, помогающие ему достигнуть самых высоких результатов. Поэтому индивидуальный стиль наиболее отчетливо проявляется у лучших спортсменов, отличающихся положительным отношением к деятельности.

Практически формирование индивидуального стиля деятельности происходит по следующей схеме: определение типологических свойств нервной системы и темперамента; выявление индивидуальных особенностей деятельности, способствующих или препятствующих успеху; подбор и реализация соответствующих педагогических приемов работы со спортсменом.

Самые различные свойства типа нервной системы при одинаковой степени совершенства в деятельности определяют индивидуальное своеобразие ее динамической стороны.

1.4. Влияние индивидуальных особенностей на формирование стиля игры в настольном теннисе.

Одним из главных факторов, обуславливающих формирование стиля, являются типологические особенности проявления свойств нервной системы и темперамента, что следует из большого числа работ, многие из которых упоминались в предыдущих параграфах [9, 25].

Однако, как отмечает Е.П. Ильин [14], связь стиля деятельности с типологическими особенностями еще не объясняет, каким же путем типологические особенности приводят субъекта к выбору стиля. Он выдвигает предположение, что влияние типологических особенностей на стиль носит не прямой, а опосредованный характер: типологические особенности влияют на способности и качества, а человек выбирает такой стиль деятельности, чтобы в большей мере реализовать свои качества. С другой стороны, зная, что какие-то качества у него выражены плохо, он выбирает стиль, исходя из того, чтобы способ деятельности требовал меньшего проявления этих качеств.

Играют роль и волевые качества, связанные с типологическими особенностями. Например, отсутствие терпеливости приводит к слабому финишу [9]. Поэтому гонщики выбирают такую тактику, связанную раскладкой сил на дистанции, которая требует меньшего проявления терпеливости. Наличие боязливости приводит к выбору защитного стиля в спортивных единоборствах, а склонность к риску – к выбору атакующего стиля.

Е.П. Ильин [13] говорит в связи с этим о роли двух факторов, условно названных психофизиологическим и психологическим. Первый определяют выбор стиля в соответствии со способностями, второй – в соответствии со

склонностями (какой способ деятельности больше нравится, вызывает меньшее психологическое напряжение, приводит к большему удовлетворению не столько от результата деятельности, сколько от процесса ее осуществления). Здесь речь идет о субъективной легкости выполнения деятельности тем или иным стилем. Однако это обуславливает и реальную, объективную легкость.

Г.Г. Илларионов [9], например, показал, что работа не в «своем» стиле приводит к повышению ее физиологической стоимости.

Двигательные качества могут играть в выборе стиля и самостоятельную роль, так как они зависят не только от типологических особенностей, но и от морфологических и физиологических. Не случайно, Г.Г. Илларионов [10] показал зависимость стиля деятельности от уровня физической подготовленности и от морфологических особенностей спортсменов.

Те же факторы выделяются и в отношении стиля игры в настольном теннисе. В.С. Мерлин [19] отмечает роль свойств нервной системы темперамента, А.А. Старожилец [31] – роль волевых качеств, Ю.П. Байгулов [4] – роль особенностей телосложения. А.Г. Асмолов [1] тоже отмечает, что стиль игры теннисистов определяется физическими особенностями спортсменов, а также свойствами нервной системы и темперамента. Однако фактическими данными эти заключения авторами не подкреплены.

Глава 2. Методы и организация исследования.

2.1. Методы исследования

Как отмечалось в главе 1, результативность деятельности в спорте определяется индивидуальными особенностями и многими факторами – морфологическими, функциональными, психологическими. Отсюда и выбор стиля игры может зависеть от многих факторов.

В данном исследовании изучалась роль следующих факторов:

1. Психологических особенностей спортсменов, характеризующих развитие двигательных качеств.
2. Некоторых психологических особенностей личности, в том числе волевых качеств.
3. Свойств нервной системы.

Этот выбор обусловлен:

Анализом литературных источников, который позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов.

Нами изучались проприоцептивные показатели: точность воспроизведение малой, оптимальной и большой амплитуд, точность дифференцирования амплитуд при их увеличении и уменьшении, двигательная память на протяженность движений. При проведении констатирующего эксперимента с целью выявления данных показателей было протестировано 17 теннисистов 4 МС и 13 КМС по настольному теннису, из которых 9 спортсменов атакующего стиля, 3 – комбинированного, 5 – защитного.

Методика измерения показателей

Оценка быстроты двигательной реакции осуществлялась с помощью прибора «Комплекс для психофизиологических исследований компьютерный КПФК-99 (“Психомат”)».

Для оценки быстроты двигательной реакции нами были предложены

следующие задания:

1. Простая сенсомоторная реакция (ПР) - в данном тестовом задании нужно как можно быстрее отреагировать на предъявляемый стимул (звуковой сигнал).

Порядок проведения обследования следующий:

- Испытуемый должен подтвердить уяснение смысла задания, нажав ЩКС на кнопку “Готов” ПИ.
- Поставить щуп на центральную кнопку и ждать предъявления стимула.
- После предъявления стимула испытуемый должен как можно быстрее коснуться щупом верхней кнопки ПИ, поставить щуп на центральную кнопку и ждать предъявления следующего стимула.

По окончании обследования выдаются значения представленных в таблице показателей обследования.

Показатель «среднее латентное время» определяется как время между предъявлением стимула до момента отрыва щупа от центральной кнопки.

Показатель «среднее моторное время» определяется как время между отрывом щупа от центральной кнопки до касания щупом верхней кнопки.

2. Сложная сенсомоторная реакция (СР). Порядок проведения обследования следующий:

- Испытуемый должен подтвердить уяснение смысла задания, нажав ЩКС на кнопку “Готов” ПИ.
- Далее испытуемому будут последовательно предъявлены три варианта стимула, а на экране ВМ будет указано, на какую сенсорную кнопку (правую, верхнюю или левую) нужно нажимать щупом при каждом из них.
- Испытуемый должен, следуя предъявляемым на экране ВМ инструкциям, нажать щупом на указанные кнопки.
- Затем испытуемый должен поставить щуп на центральную кнопку и ждать предъявления стимула.
- После предъявления стимула испытуемый должен как можно быстрее коснуться щупом той кнопки, которая соответствует виду предъявленного

стимула, снова поставить щуп на центральную кнопку и ждать следующего стимула.

По окончании обследования выдаются значения представленных в таблице показателей обследования. Помимо показателей «среднего латентного времени» и показателя «среднего моторного времени», здесь еще фиксируется количество ошибок.

3. Реакция на движущийся объект (РДО)

Порядок проведения обследования следующий:

- На экране ВМ испытуемому будет предъявлена окружность с расположенной на ней меткой остановки (красный квадрат) и объектом (зеленый круг), который во время выполнения задания будет двигаться по окружности.
- Далее испытуемый должен запустить движение объекта, нажав на центральную кнопку ПИ, дождаться момента совпадения объекта с меткой и, если значение параметра “Число проходов” равно “0”, остановить его движение, нажав на центральную кнопку ПИ. Если же значение этого параметра отлично от нуля, то нужно пропустить заданное число совпадений и только потом остановить движущийся объект.
- Далее тестовое задание выполняется аналогично до сигнала об окончании обследования.

По окончании обследования выдаются значения представленных в таблице показателей обследования.

Показатель «опережающих реакций» содержит выраженное в процентах относительное число реакций, опередивших совпадение движущегося объекта с меткой.

Показатель «отстающих реакций» содержит выраженное в процентах относительное число реакций, зафиксированных после совпадения положения движущегося объекта с меткой.

Показатель «точных реакций» содержит выраженное в процентах относительное число реакций, зафиксированных в момент совпадения

положения движущегося объекта с меткой. Считается, что реакция произошла в момент совпадения положения движущегося объекта и метки, если угловое расстояние между ними не превосходит 10^0 .

Показатель «Ошибочных реакций» содержит число реакций, опережающих метку или отстающих от метки более чем на 180^0 .

Е.П. Ильин [14] показал, что время простой и сложной зрительно – моторной реакции как «скоростные» показатели психомоторики не тождественны друг другу. Авторы рекомендуют выделить время «центральной задержки», т.е. разницу между временем сложной и простой зрительно – моторной реакции, в самостоятельный показатель. Мы также использовали этот показатель.

Максимальная частота движений измерялась с помощью прибора «Теппинг-1».

Испытуемые в течение 30 секунд нажимали на ключ (при установке экспериментатора испытуемым осуществлять движения как можно чаще). С помощью электронного счетчика данные регистрировались каждые 5 секунд. Испытуемые обследовались трижды, после чего высчитывались средние показатели для каждых 5 секунд и за 30 секунд.

Точность воспроизведения и дифференцирования амплитуд движений изучалась по кинематометрической методике [13]. О точности воспроизведения судили по первому воспроизведению после предъявления для запоминания эталона. О точности дифференцирования малых и больших амплитуд судили по величине дифференциальных порогов, выраженных в процентах.

Точность воспроизведения оптимального усилия измерялась с помощью кистевого динамометра В.А. Абалакова и аналогична процедуре обследования точности воспроизведения амплитуд движений.

Для изучения оперативного мышления использовалась видоизмененная методика В.Н. Пушкина. По числу элементов задачи игру называют «Тройкой». Мы внесли в нее одно методическое дополнение:

регистрировали не только каждый ход, но и время, затраченное испытуемым на решение задачи в целом и серии задач разной степени сложности – от «трехходовок» до задач на 8-10 ходов.

На решение первой задачи спортсмены обычно затрачивают около 6 секунд (оптимальное число ходов – 7).

Вторая задача решается в среднем за 11 секунд (число ходов – 10).

Решение третьей задачи требует 4 секунды при 6 ходах.

Результаты времени решения трех задач и числа ходов суммировались, и вычитывалось среднее значение времени, затраченного на решение задач и количество ходов.

Для изучения переключения внимания использовалась черно-красная таблица Шульте. Исследование состояло из трех серий.

В 1 серии испытуемому предлагалось находить черные цифры в возрастающем порядке от 1 до 25. Фиксировалось время выполнения работы.

Во 2 серии испытуемый должен был назвать красные цифры в убывающем порядке (от 24 до 1).

В 3 серии испытуемому предлагалось показывать попеременно черные числа в возрастающем порядке, а красные – в убывающем. Время выполнения в 3 серии задания не равно в сумме времени первых двух заданий, хотя, казалось бы, в 3 серии выполняются те же виды деятельности. Разница между временем в 3 серии суммой времени, ушедшего на выполнение 1 и 2 серий, характеризует время, уходящее на переключение внимания.

Изучение устойчивости внимания. Исследование проводилось с помощью корректурной пробы. По сигналу испытуемый начинал просматривать буквы, зачеркивая «С» и «Х». Экспериментатор через каждую минуту дает сигнал испытуемому и тот черточкой отмечает, сколько знаков он просмотрел за каждую минуту. Общая продолжительность работы 10 минут. Сравнивается количество ошибок, допущенных испытуемым за первые и вторые 5 минут работы. Если количество ошибок примерно равно, то это свидетельствует об

устойчивости внимания, если же во время второй половины работы количество ошибок увеличивается, то это говорит о неустойчивости внимания.

2.2. Организация исследования

Исследование было организовано в несколько этапов. Характеристика каждого этапа представлена в таблице 2.1.

Таблица 2.1

Этапы исследования и сроки выполнения	Содержание работы	Методы
I. Январь-март 2017	Сбор предварительной информации о состоянии вопроса в литературе и на практике	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
II. Апрель-Май 2017	Разработка структуры I главы и написание текста	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
III. Сентябрь-октябрь 2017	Разработка экспериментальной методики. Написание II главы.	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
IV. Октябрь 2017-март 2018	Проведение педагогического эксперимента	I. Педагогическое наблюдение. II. Педагогический эксперимент. III. Тестирование двигательных способностей
V. Март-апрель 2018	Анализ результатов педагогического эксперимента.	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов. II. Методы математической статистики
VI. Март-апрель 2018	Написание текста III главы дипломной работы. Разработка выводов и методических рекомендаций.	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.

VII. Май 2018	Оформление работы и представление на кафедру ТМФК БелГУ	

Глава 3. Анализ эффективности методики тренировки теннисистов с учетом индивидуальных особенностей

ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНЫЕ РЕАКЦИИ И СТИЛИ ИГРЫ.

При проведении констатирующего эксперимента в сравнении среднего времени простой зрительно-моторной реакции у теннисистов с разными стилями игры получились следующие данные (табл.3.2.).

Таблица 3.2

Время простой и сложной зрительно-моторной реакции у теннисистов различного стиля игры (мл/сек)

СТИЛИ ИГРЫ	ВРЕМЯ РЕАКЦИИ ПРОСТАЯ $M \pm m$	ВРЕМЯ РЕАКЦИИ СЛОЖНАЯ $M \pm m$	ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЗАДЕРЖКА $M \pm m$
атакующий	154,0 \pm 16,2	202,9 \pm 19,4	48,5 \pm 8,1
комбинированный	156,2 \pm 18,1	205,6 \pm 30,4	49,4 \pm 10,2
защитный	159,9 \pm 14,2	220 \pm 25,9	60,1 \pm 10,1

Можно, однако, отметить, что имеется слабо выраженная тенденция увеличения времени простой зрительно-моторной реакции от атакующего стиля к защитному.

Аналогичные выводы можно сделать, сравнив в группах время сложной зрительно-моторной реакции. Имеющиеся различия между среднегрупповыми данными статистически не значимы.

Более отчетливые различия получены по времени «центральной задержки»: игроки защитного стиля игры существенно уступают по этому показателю игрокам атакующего и комбинированного стиля. Это значит, что быстрота восприятия и переработка зрительных сигналов у игроков защитного стиля меньше, чем у игроков других стилей (между игроками атакующего и комбинированного стилей существенных различий по времени «центральной задержки» нет). Вероятно, это и объясняет тот факт,

что теннисисты защитного стиля держатся от стола дальше, чем теннисисты атакующего стиля. Помимо прочих причин это дает им некоторое время для восприятия полета мяча и принятия решения о том, какое ответственное действие предпринять.

Тренеры и теннисисты считают, что двигательный темп игроков атакующего стиля выше, чем у игроков комбинированного стиля и тем более – у защитников. Данные, приведенные в табл.3.3, подтверждают это мнение.

Таблица 3.3

Двигательный темп и автотемп у игроков различных стилей игры (сек)

СТИЛИ ИГРЫ	Двигательный темп		Автотемп
	30 секунд	5 секунд	60 секунд
	$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$
атакующий	208,2 \pm 24,3	34,7 \pm 4,1	75,8 \pm 7,1
комбинированный	188,4 \pm 19,4	31,4 \pm 3,2	66,9 \pm 6,2
защитный	180,6 \pm 18,8	30,1 \pm 3,1	65,4 \pm 4,3

РЕАКЦИЯ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ОБЪЕКТ (РДО).

Точность реагирования на движущийся объект (табл.3.4) различается у теннисистов различного стиля игры. Она наибольшая (ошибка реагирования меньшая) у игроков комбинированного стиля.

Таблица 3.4

Точность РДО (%) у теннисистов с различным стилем игры

Стили игры	Реакции		
	преждевременные	точные	запаздывающие
атакующий	54,8	3,1	42,1
комбинированный	52,1	3,9	44
защитный	50,4	4,9	44,7

При анализе точности реакции на движущийся объект в процентном соотношении, мы видим, что более точные реакции у теннисистов защитного стиля более высокий процент точных реакций, и запаздывающих реакций. Интересно отметить, что игроков атакующего стиля ошибка реагирования чаще всего связана с преждевременным реагированием.

ПРОПРИОРЕЦЕПТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ у игроков с различным стилем игры. Полученные данные представлены в табл.3.5.

Таблица 3.5

Проприоцептивные показатели (в процентах)
у теннисистов различного стиля игры

Стиль игры	Точность воспроизведения амплитуд	Двигательная память	Точность дифференцирования			Точность воспроизведения амплитуд
			при прибавлении	при убавлении	среднее значение	
	$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$
атакующий	8,47 \pm 1,4	11,5 \pm 2,1	23,9 \pm 3,4	20,8 \pm 2,4	22,38 \pm 2,2	8,4 \pm 1,1
комбинированный	8,63 \pm 1,5	12,65 \pm 1,8	19,0 \pm 2,3	21,8 \pm 2,7	20,43 \pm 2,5	7,34 \pm 1,3
защитный	9,19 \pm 1,4	12,33 \pm 1,4	20,15 \pm 1,7	23,45 \pm 2,9	21,8 \pm 2,3	11,77 \pm 1,3

Представленные в таблице данные показывают, что по точности воспроизведения амплитуд и особенно усилий теннисисты защитного стиля уступают теннисистам атакующего и комбинированного стиля. По точности дифференцирования амплитуд лучшие показатели имеют теннисисты комбинированного стиля и худшие – теннисисты атакующего стиля. Кратковременная двигательная память на протяженность движений лучше у теннисистов атакующего стиля. Однако все выявленные различия статистически не значимы. Поэтому полученные результаты следует расценивать лишь как слабо выраженную тенденцию.

Известно, что методика обучения техническим приемам и тренировка в настольном теннисе содержат в себе многократные повторения одних и тех же ударов, т.е. направлены на выработку жестких стереотипов движений, их автоматизацию. Можно полагать, что такая методика в большей мере характерна для игроков атакующего стиля игры и базируется на способности

точно повторять одни и те же движения. Поэтому у этих игроков должны быть лучше выражены те проприоцептивные показатели, которые отражают или обеспечивают эту стереотипность – точность воспроизведения и двигательная память.

У игроков защитного стиля, как показывают наблюдения, действия во время игры более разнообразны, менее стереотипна техника и тактика игры. Поэтому по точности воспроизведения и двигательной памяти они могут уступать игрокам атакующего стиля игры.

Разнообразие тактических вариантов, применяемых игроками комбинированного стиля игры, более богатая техническая оснащенность, очевидно, требует от теннисиста хорошо развитой способности к точности дифференцирования амплитуд движений и точности воспроизведения оптимальных усилий.

Очевидно, способность к дифференцированию параметров движений, как точность РДО, имеет прямое отношение к «чувству мяча», по другим проприорецептивным показателям между игроками разных стилей не обнаружено.

Оперативное мышление, как видно из данных табл.3.6, лучше всего развито у теннисистов комбинированного стиля.

Таблица 3.6

Оперативное мышление теннисистов различного стиля (сек)

Стили игры	Время решения (сек)	Число ходов
	$X+m$	$X+m$
атакующий	8,7 \pm 1,4	12,2 \pm 1,8
комбинированный	6,6 \pm 1,3	10,2 \pm 2,1
защитный	7,4 \pm 1,6	11,7 \pm 2,3

Они затрачивают меньшее время на решение задачи, и решили ее за меньшее количество ходов. Правда, если сделать расчет времени, затраченного на один ход, то между игроками защитного и комбинированного стиля различий уже не будет (0,64 и 0,63 сек –

соответственно, как у мужчин, так и у женщин). У игроков же атакующего стиля и этот показатель хуже 0,71.

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ. Как видно из табл.3.7, наименьшая прибавка времени при выполнении третьей серии, уходящего на переключение внимания, наблюдается у теннисистов комбинированного стиля игры.

Таблица 3.7

Время переключения внимания (сек) у теннисистов с различным стилем игры

Стили игры	Время переключения	
	X+m	m
атакующий	112,4 \pm 3,7	9,4
комбинированный	87,5 \pm 3,9	6,9
защитный	110,9 \pm 3,6	8,6

На втором месте стоят теннисисты защитного стиля. Правда, время переключения у них лишь немного меньше, чем у теннисистов атакующего стиля.

УСТОЙЧИВОСТЬ ВНИМАНИЯ. Существенных различий между игроками различного стиля игры по показателям, характеризующим устойчивость внимания, не отмечено (табл.3.8).

Таблица 3.8

Устойчивость внимания (количество ошибок) у игроков с различным стилем игры

Стили игры	Ошибки		
	за 1-5 мин	за 6-10 мин	разность
атакующий	3,1	3,1	-
комбинированный	3,4	3,6	+0,2
защитный	5,4	5,4	-

У мужчин последние 5 минут работы с корректурным тестом количество ошибок увеличилось только у игроков комбинированного стиля, однако это увеличение не достоверно.

Отсюда можно сделать вывод, что стиль деятельности теннисистов, в частности, игры не связан с устойчивостью внимания.

Обращает на себя внимание большое число спортсменов с преобладанием торможения по этому балансу среди защитников 53,3%. Это может означать малую двигательную активность теннисистов защитного стиля, что мало вероятно. Другое объяснение может быть найдено в связи с тем, что при преобладании «внутреннего» торможения наблюдается хорошее произвольное расслабление мышц – условие легкой игры в защите (преобладание возбуждения по этому виду баланса встречается часто у мышечно-напряженных людей, а это приведет к жесткому приему мяча и к неточной игре). С другой стороны, преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу, обеспечивает высокую работоспособность, и с этой точки зрения следовало бы ожидать высокий процент теннисистов с этой типологической особенностью именно среди «защитников». Однако, как видно из табл.3.8, это не проявилось.

Рассматривая психофизиологические особенности теннисистов, нельзя их понять, не имея характеристики игры в настольный теннис. Большая скорость полета мяча и своеобразие полета (всевозможные вращения мяча) требует от теннисиста быстроты реагирования, быстроты перемещений и большой скорости обмена ударами, а также виртуозного владения различными видами вращения мяча на высоких скоростях.

Начиная игру, теннисист находится на полусогнутых в коленях ногах несколько секунд. В одной встрече ему приходится 70-100 раз принимать эту стойку (при приеме подачи и на своей подаче) при игре из трех партий, а при игре из пяти партий – 150-170 раз. В эти моменты происходит максимальная концентрация внимания.

Чтобы придать мячу высокую скорость полета, теннисист должен обладать достаточной силой и мягкостью, хлесткостью и резкостью, а если учесть, что эти удары выполняются в непрерывном движении, то становится ясным значение высокой координации, акробатической ловкости с хорошо развитым чувством устойчивости равновесия особенно у игроков защитного стиля игры.

Для розыгрыша одного очка игрокам различного стиля игры требуется от пяти до пятнадцати ударов, причем теннисист, играющий в основном защитными ударами, совершает 65-70 различных по интенсивности и способу перемещений. В среднем одно перемещение по длине составляет не менее 0,7 метра. Это значит, что при розыгрыше одного очка спортсмен преодолевает до 50 метров, а за партию – 1500 метров. При игре из трех партий расстояние возрастает до 4500 метров, а при игре из пяти – приближается к 7000 метрам [7,16].

Таким образом, отличительными чертами настольного тенниса являются:

1. Максимальная концентрация внимания на фоне постоянной мобилизационной готовности (в связи с коварством полета мяча и обманными действиями противника).
2. Высокий темп максимально быстрого реагирования, быстроты перемещений и большой скорости обмена ударами.
3. Скоростная выносливость к многократно повторяемым кратковременным, специфичным движениям, в сочетании с различными по интенсивности перемещениями в разных игровых зонах.

Итак, изучение типологических особенностей теннисистов позволило дифференцировать различные стили игры в настольном теннисе по психофизиологическим показателям. Выяснились психофизиологические особенности атакующего, защитного и комбинированного стилей игры:

1. Для мужчин атакующего стиля характерны:

а) относительно большая сила нервной системы (на фоне общей слабости);

- б) высокая степень инертности возбуждения;
- в) уравновешенность между «внешним» и «внутренним» возбуждением и торможением с небольшим сдвигом в сторону возбуждения;

2. Защитный стиль игры характеризуется:

- а) малой силой нервной системы;
- б) уравновешенностью между «внешним» возбуждением и торможением с небольшим сдвигом в сторону торможения, а также преобладанием торможения по «внутреннему» балансу;
- в) низкой степенью лабильности.

3. Для комбинированного стиля игры характерны:

- а) большая, чем у защитников, сила нервной системы;
- б) уравновешенность нервных процессов по 1 и 2 тестам, с небольшим сдвигом у мужчин в сторону торможения;
- в) большая подвижность возбуждения и торможения;
- г) средняя степень лабильности.

Из всего сказанного следует, что атакующий стиль отличается от защитного следующими типологическими особенностями:

- а) большей силой нервной системы по возбуждению;
- б) более высокой лабильностью;
- в) более частым преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу у мужчин;
- г) более частой инертностью возбуждения;
- д) более частым преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу.

3.1. Характеристика экспериментальной методики игроков в настольный теннис с учетом индивидуальных особенностей

Было создано 2 экспериментальные группы и 2 контрольные, в которых обучение защитному и атакующему стилям игры проходило: в первой экспериментальной группе с учетом индивидуальных особенностей и

типологической обусловленности атакующего стиля, во второй экспериментальной – защитного стиля, соответственно, а в контрольных группах стиль игры формировался стихийно, то есть без учёта индивидуальных особенностей.

В каждой группе было по пять человек, всего 20 человек. Возраст обследованных от 12 до 14 лет, все мужского пола.

Тренировочный процесс осуществлялся на базе МБУДО ДЮСШ №7 под руководством тренера-преподавателя Емельянова А.М. с октября 2017 по март 2018. Занятия проводились 4 раза в неделю по два часа.

Экспериментальная методика тренировки была направлена на совершенствование игроками технического репертуара, соответствующего их индивидуальным особенностям и определенному стилю игры.

Экспериментальная методика тренировки была направлена на овладение игроками технического репертуара, соответствующего определенному стилю игры.

Известная сложность в проведении эксперимента возникала в связи с необходимостью убедить некоторых теннисистов в неадекватности уже начинающего складываться у них стиля игры. С этой целью с каждым из теннисистов проводилась беседа, в которой выяснялось мнение самого спортсмена о предпочитаемом им стиле ведения игры. Затем выяснялось мнение тренера. При сравнении этих мнений с результатами типологического прогноза оказалось, что в группе 1-го юношеского разряда ошибка самих ребят составила 21%, а ошибка тренера 35,5%, а в группе третьеразрядников, соответственно, 34,7% и 22,7%. Такое расхождение имеет свои основания. Новички определяют свой стиль игры точнее тренера потому, что личностные природные качества способствуют усвоению определенных способов деятельности, которые еще не подвергались коррекции тренера и товарищей по секции, поскольку на этом этапе еще нет игроков, отчетливо выделяющихся по стилю ведения игры. Тренер же, не занимаясь специально

формированием индивидуального стиля, еще плохо знает своих учеников.

Когда же теннисисты занимаются более продолжительное время, то, во-первых, каждый тренер, как правило, отдает предпочтение какому-то одному стилю игры и строит обучение в соответствии с этим, не учитывая индивидуальные особенности спортсменов; во-вторых, к этому времени в секции появляются своеобразные лидеры, которым стараются подражать даже те, кому стиль лидеров не подходит.

Обучение стилю игры проводилось параллельно с общефизической подготовкой теннисистов, средствами которой в соответствии с учебным планом и рабочей программой МБУДО ДЮСШ №7, служили общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты, футбол, гандбол, упражнения с набивными мячами и т.д. Использовались повторный и переменный методы тренировки.

В качестве специально-подготовительных упражнений использовались: работа на колесе, специальных тренажерах, имитация технических приемов с утяжеленной ракеткой, игра с партнером у стола без счета и на счет, с заданием и свободная игра на счет.

При обучении теннисистов атакующему стилю, ученикам давалось задание выполнять все разучиваемые технические элементы с максимальной быстротой. В соответствии с учащиеся выполняли до 70% технических приемов атакующего плана и до 30% технических приемов промежуточного и защитного плана. Перечень атакующих технических приемов дан в приложении. Каждый прием выполнялся на тренировочных занятиях в течение 7-10 минут.

При игре в футбол и гандбол команды подбирались таким образом, чтобы игроки, у которых формировался атакующий стиль, играли в нападении.

При обучении теннисистов защитному стилю спортсменам давалась тактическая установка выполнять все разучиваемые технические

элементы по отражению ударов соперника однообразной монотонной подрезкой с целью усыпления бдительности соперника и в нужный, удобный для себя момент обострять игру или же стараться выиграть для себя очко завершающим ударом слева или справа.

В тренировочных занятиях теннисистами-защитниками до 70% технических приемов защитного плана и около 30% технических приемов остро атакующего плана. Каждый технический прием выполнялся на тренировочных занятиях в течение 7-10 минут.

При игре в футбол или гандбол, используемых нами как средство физической подготовки, игрокам, у которых формировался защитный стиль игры, подбирались роли защитников.

Для оценки исходного уровня спортивно-технической подготовленности и склонности испытуемых к тому или иному стилю игры нами использовались три вида показателей:

- 1 – уровень технической подготовленности;
- 2 – занятое на соревнованиях место;
- 3 – предпочтение в использовании атакующих и защитных действий.

1. Уровень технической подготовленности определялся по трем показателям:

- а) техники игры при имитации ударов;
- б) количеству непрерывно и правильно выполненных технических приемов при игре с партнером на столе;
- в) технической подготовленности, проявляемой в реальных условиях игры.

а) Техника имитации ударов оценивалась в баллах тремя компетентными судьями (экспериментатором и двумя тренерами). Для оценки техники игры, характерной для каждого стиля, были отобраны по пять упражнений. Описание упражнений приводится ниже.

Приемы атакующего стиля:

- 1. Накат средней силы справа направо по диагонали (оценивается правильность и стабильность исполнения);

2. Накат средней силы слева налево по диагонали;
3. Накат слева и справа поочередно против наката в середину стола партнера;
4. Топ-спин слева и справа против подставки;
5. Топ-спин слева и справа против подрезки;
6. Подрезка слева поочередно влево и вправо против подрезки;
7. Подрезка справа поочередно влево и вправо против подрезки.

Приемы защитного стиля:

1. Защитная подрезка слева налево по диагонали против наката средней силы;
2. Защитная подрезка справа направо по диагонали против наката средней силы;
3. Защитная подрезка справа и слева поочередно против наката средней силы в середину стола партнера;
4. Защитная подрезка справа и слева в различные зоны стола против топ-спина;
5. Завершающий удар по высокому мячу в различные зоны стола;
6. Накат справа направо по диагонали;
7. Накат слева налево по диагонали.

Эти упражнения наиболее ярко отражают тот или иной стиль игры, поэтому им и было отдано предпочтение по сравнению с другими.

б) Среднее количество правильно выполненных ударов, перечисленных выше, при игре с партнером на столе. Испытуемому предлагалось выполнить семь раз каждое из упражнений. Подсчитывалось, сколько ударов выполнит теннисист без ошибок, т.е. проверялась стабильность выполнения технических элементов. Лучшая и худшая серии при подсчете среднего количества ударов исключались. Из пяти оставшихся попыток высчитывалось среднее значение количества ударов для каждого упражнения.

в) Техническая подготовленность, проявляемая во время игры, оценивалась по более широкой программе суммой баллов, набранных игроками при сдаче зачетов по технике игры, характерной для стиля игры испытуемого и включающих атакующие, промежуточные и защитные действия. Испытуемому предлагалось выполнять упражнения в семи попытках (сериях). Условно было принято, что пять ошибочных ударов в одной серии равны одному баллу, соответственно десять ошибочных ударов равнялись двум баллам и т.д.

Результатами худшей и лучшей попытки (серии) при подсчете исключались. Набранная сумма баллов за выполнение упражнений отмечалось в таблице зачетов по технической подготовке теннисистов.

3.2. Эффективность экспериментальной методики.

Изучение во время соревнований предпочтения, отдававшегося теннисистами атакующим и защитным техническим приемам, позволило установить, формируется или нет навязываемый им стиль деятельности.

Рассмотрим данные, относящиеся к теннисистам, у которых формировался атакующий стиль. Средние групповые данные приведены в таблице 3.9

Таблица 3.9

Предпочтение в использовании атакующих и защитных технических приемов теннисистов, у которых формировался атакующий стиль (%)

Группа	Атакующие			Защитные		
	до exper.	после exper.	изменение	до exper.	после exper.	изменение
1.Экспер.	67	74	+7	33	26	-7
1.контрольная	24	43	+19	76	57	-19

Как видно из данных таблицы 3.9, в 1 экспериментальной группе у теннисистов, предрасположенных к атакующему стилю игры и

обучаемых ему при игре в соревновательной обстановке, произошло увеличение атакующих действий с 67% до 74%, а количество защитных действий уменьшилось с 33% до 26%. Процент прироста атакующих действий в результате целенаправленного обучения составил 7% .

В 1 контрольной группе произошло увеличение атакующих действий, применяемых во время игры в соревновательной обстановке. Прирост оказался самым значительным (19%) в то время как количество защитных действий сократилось с 76% до 57% .

Рассмотрим данные, относящиеся к теннисистам, у которых формировался защитный стиль игры. Средние групповые данные приведены в таблице 3.10.

Таблица 3.10.

Предпочтение в использовании атакующих и защитных технических приемов теннисистами, у которых формировался защитный стиль (%)

Группы	Атакующие			Защитные		
	до экспер.	после экспер.	изменение	до экспер.	после экспер.	изменение
2.Эксперим.	24	19	-5	76	81	+5
2.контрольная	67	51	-16	33	49	+16

У теннисистов экспериментальной группы, склонных к защитному стилю игры и обучавшихся ему, произошло незначительное уменьшение количества атакующих действий (5%) за счет увеличения защитных действий.

Большее уменьшение атакующих технических приемов (на 16%) наблюдается у теннисистов контрольной группы, типологически предрасположенных к атакующему стилю игры. Соответственно количество защитных технических приемов, используемых игроками этой

группы при игре в соревновательной обстановке, увеличилось с 33% до 49%.

Таким образом, обучение защитному стилю привело к выравниванию количества атакующих и защитных приемов у теннисистов, склонных в соответствии со своей типологией к атакующему стилю.

Итак, сопоставляя влияние обучения атакующему и защитному стилю на предпочтение в использовании теннисистами атакующих и защитных приемов, можно сделать следующие выводы.

Если теннисисты обучались «своему» стилю, то сдвиги (в сторону увеличения использования во время соревнований технических приемов, соответствующих этому стилю) были незначительными.

Другое дело, когда теннисисты обучались «чужому», противоположному их склонности стилю. В этом случае сдвиги в частоте использования технических приемов, соответствующих формируемому стилю, были заметными (на 10% - во 2 экспериментальной группе и на 16% - в 2 контрольной группе). Однако за время обучения нам не удалось изменить стиль, имевшийся до эксперимента. Произошло лишь выравнивание частот случаев в использовании атакующих и защитных приемов. Таким образом, полученные данные дают основание утверждать, что путем целенаправленного упражнения можно переделать стиль игры, но для этого требуется значительно большее время, чем длился наш педагогический эксперимент.

Изменение технической подготовленности теннисистов

Рассмотрим сначала данные, полученные на теннисистах, обучавшихся атакующему стилю игры.

Как видно из табл.3.11, в первой экспериментальной группе улучшение техники ударов произошло в среднем по всем пяти техническим приемам, которым обучались теннисисты.

Оценка (в баллах) уровня технического исполнения
ударов у теннисистов при обучении их атакующему стилю

Технические приемы	группы					
	1 экспериментальная			1 контрольная		
	до	после	изменени е	до	после	измене ние
Накат средней силы справа направо по диагонали	3,6	4,5	+0,9	3,7	4,1	+0,4
Накат средней силы слева налево по диагонали	3,7	4,5	+0,8	3,4	4,2	+0,8
Накат слева и справа поочередно против наката в середину стола партнера	3,6	4,5	+0,9	3,2	4,3	+1,1
Подрезка слева поочередно влево и вправо	3,8	4,6	+0,8	4,2	4,8	+0,6
Подрезка справа поочередно влево и вправо	3,8	4,6	+0,8	4,3	4,7	+0,4
Сумма для всех приемов	18,5	22,7	+4,2	18,8	22,1	+3,3
			22			12

При суммировании оценок за пять приемов улучшение техники в экспериментальной группе произошло на 22%. В 1 контрольной группе также наблюдалось улучшение техники по всем приемам, но в меньшей степени (на 12%).

Стабильность выполнения технических приемов (количество правильно выполненных подряд приемов) возросла в еще большей мере (табл. 3.12).

Количество правильно выполненных ударов у теннисистов
при обучении их защитному стилю игры

Технические приемы	Группы					
	2 экспериментальная			2 контрольная		
	до	после	изменение	до	после	изменение
Накат справа направо	14,7	20	+5,3	16,2	16,2	+2,5
Накат слева налево	12,5	19,2	+6,7	11,9	13,7	+1,9
Накат слева и справа	9,3	16,5	+7,2	7,8	12,3	+4,5
Подрезка слева	13,8	20,8	+7,0	15,8	21	+5,2
Подрезка справа	12,5	20,5	+8,0	14,8	19,3	+4,5
Сумма для всех	62,8	97	+34,5	63,9	82,5	+18,6
			55			28

При этом выявилась та же закономерность: наибольший прирост (на 55%) наблюдался во второй экспериментальной группе, значительно меньшим он был во 2 контрольной (на 28%).

Можно утверждать, что обучение без учета индивидуальных особенностей задерживает освоение техники. К такому выводу мы пришли после сравнения техники выполнения двух технических приемов, одинаковых для тех, кто осваивал атакующий стиль и для тех, кто осваивал защитный стиль: «накат справа направо по диагонали» и «накат слева налево по диагонали». Сравнение техники выполнения этих приемов производилось между теннисистами, обучавшимися адекватному для них стилю (склонные по типологии к атакующему стилю обучались атакующему стилю, и склонные к защитному стилю обучались защитному стилю) и теннисистами, обучавшимися неадекватному для них стилю (склонные к атакующему стилю обучались защитному, а склонные к защитному стилю обучались атакующему).

Успешность выступления на соревнованиях теннисистов

Как уже говорилось, одним из показателей эффективности предложенной нами методики служили результаты соревнований по настольному теннису между экспериментальными группами, проведенные до и после педагогического эксперимента. При этом мы учитывали не только групповые результаты встреч (количество побед, одержанных той или иной экспериментальной группой над соперниками), но и занятые каждым игроком личные места, из которых мы получали среднее групповое место. Можно было вычислить сумму мест, занятых участниками каждой экспериментальной группы.

Таблица 3.13

Средние групповые места, занятые на соревнованиях теннисистами экспериментальных групп, обучавшихся атакующему стилю игры

группы	Среднее групповое место в ходе эксперимента		
	до (декабрь)	в середине (февраль)	после (апрель)
1 экспериментальная	8	7	5
1 контрольная	8	10	12

Как видно из таблицы 3.13 до эксперимента уровень спортивных достижений во всех экспериментальных группах, обучавшихся атакующему стилю игры, был одинаковым. После педагогического эксперимента теннисисты 1 группы, обучавшиеся атакующему стилю, улучшили спортивные результаты (4 человек из 5, при чем среди них был теннисист, занявший первое место до и после эксперимента, т.е. ему свой результат улучшить было нельзя). В среднем групповой выражении сдвиг произошел на три места вперед. Все же теннисисты контрольной группы, ухудшили свой результат на 4 места.

Эти данные подкрепляются результатами соревнований между спортсменами экспериментальных и контрольных групп. Теннисисты

первой группы до эксперимента примерно на равных играли с теннисистами 2 группы (за счет встреч 19:17 в пользу первых).

В середине педагогического эксперимента произошло улучшение средних групповых мест у теннисистов 1 экспериментальной группы, а теннисисты 1 контрольной группы ухудшили свое турнирное положение. Средняя сумма мест, соответственно у теннисистов 1 экспериментальной группы составила – 7, 1 контрольной группы – 10. Соотношение личных встреч между теннисистами, типологически предрасположенными и обучаемыми атакующему стилю игры, т.е. спортсменами 1 и 2 группы, составила 26:10 в пользу первых.

После же педагогического эксперимента соотношение побед стало явно больше в пользу теннисистов 1 экспериментальной группы: у теннисистов 1 контрольной группы они выиграли 29 встреч из 36.

Рассмотрим теперь результаты выступления теннисистов, обучавшихся защитному стилю.

Данные таблицы 16 демонстрируют ту же динамику изменения спортивных результатов, что и в группах, обучавшихся атакующему стилю. Во 2 экспериментальной группе, где теннисисты обучались защитному стилю, турнирное положение четырех теннисистов улучшилось.

Таблица 3.14

Средние групповые места, занятые на соревнованиях теннисистами экспериментальных групп, обучавшихся защитному стилю игры

группы	Среднее групповое место в ходе эксперимента		
	до (декабрь)	в середине (март)	после (май)
2 экспериментальная	8	6,5	5
2 контрольная	7,5	9,5	11

Во 2 контрольной группе, где теннисисты обучались защитному стилю без учета индивидуальных особенностей, турнирное положение у четырех из шести ухудшилось.

Эти результаты выглядят еще отчетливее, если сравнить итоги личных встреч между теннисистами 2экспериментальной и 2 контрольной групп. До начала педагогического эксперимента теннисисты 2 экспериментальной группы выиграли у теннисистов 2контрольной группы 18 встреч и столько же проиграли. В середине педагогического эксперимента теннисисты экспериментальной группы выиграли у теннисистов контрольной группы со счетом 25:11.

После педагогического эксперимента преимущество у теннисистов 2 экспериментальной группы, обучавшихся «своему» стилю, стало очевидным, у 2 контрольной группы они выиграли со счетом 31:5.

Итак, можно сделать вывод, что обучение с учетом индивидуальных особенностей и направленному выработке стиля (как атакующему, так и защитному) дает заметное преимущество теннисистам в соревнованиях. По сравнению с теннисистами, обучавшимися без учета их индивидуальных особенностей. Это можно объяснить, прежде всего, тем, что обучавшиеся «своему» стилю теннисисты значительно больше преуспели в овладении техническим мастерством, чем теннисисты, обучавшиеся «чужому» стилю, что видно из предыдущего раздела этого параграфа.

Не исключено также, что теннисисты контрольных групп, у которых при обучении не учитывались их индивидуальные особенности, и овладение стиля у них происходило не целенаправленно, испытывали на соревнованиях большее психическое напряжение, так как им приходилось, как это из первого раздела этого параграфа, как бы «раздваиваться» между двумя стилями. Одним - к которому, они склонны в соответствии со своей типологией и качествами. Другим, к стилю, который не свойственен их индивидуальным особенностям и игре, в

которой у них не было ни достаточных умений, ни соответствующих качеств.

Выводы

1. Анализ литературных источников показал, что в последнее время не уделяется должного внимания учету индивидуальных особенностей при работе с теннисистами массовых разрядов.

В настольном теннисе проявляются три стиля игры – атакующий, защитный и комбинированный, которые обусловлены комплексом факторов: выраженностью двигательных качеств, психических процессов и типологическими особенностями нервной системы.

2. Изучен ряд психомоторных и психофизиологических особенностей, которые свидетельствуют о том, что выбор теннисистами атакующего стиля обуславливается высоким проявлением у спортсмена скоростных показателей: максимального темпа движений, автотемпа, переработки зрительной информации и принятии решения. Этот стиль игры в большей степени, чем другие стили связан со следующими типологическими особенностями: большой и средней силой нервной системы (на фоне общей для всех теннисистов слабости нервной системы), как отражении их реактивности, высокой лабильностью и преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу. Эти типологические особенности служат основой для проявления теннисистами атакующего стиля решительности.

Выбор теннисистами защитного стиля обуславливается большой устойчивостью к монотонии, большой выраженностью слабости нервной системы, более низкой лабильностью и преобладанием торможения по «внутреннему» балансу. Имеющиеся у теннисистов защитного стиля типологические особенности создают предпосылку для тактически более разнообразной и технически более мягкой игры, но вынуждают играть без риска, на контратаках и далеко от стола, чтобы иметь больше времени на восприятие с большой скоростью летящего мяча.

Выбор теннисистами комбинированного стиля обусловлен высокой дифференцировкой параметров движений, хорошим переключением

внимания, большей, чем у теннисистов других стилей подвижностью нервных процессов, что обеспечивает им легкую переключаемость с одной ситуации на другую и высокую оперативность мышления.

3. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что тренировочный процесс будет усовершенствован, если учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а так же выработка стиля должна происходить не слепую, а целенаправленно. Произошло улучшение показателей экспериментальных групп технической подготовки спортсменов 1 экспериментальной группе у теннисистов, предрасположенных к атакующему стилю игры и обучаемых ему при игре в соревновательной обстановке, произошло увеличение атакующих действий с 67% до 74%, а количество защитных действий уменьшилось с 33% до 26%. Процент прироста атакующих действий в результате целенаправленного обучения составил 7%. У теннисистов предрасположенных к защитному стилю выявилась та же закономерность наибольший прирост (на 55%) наблюдался во второй экспериментальной группе. Анализ выступления на соревнованиях так же свидетельствует, о целесообразности учета индивидуальных особенностей в тренировочном процессе. После педагогического эксперимента соотношение побед стало больше, чем в начале эксперимента в пользу теннисистов 1 экспериментальной группы: у теннисистов 1 контрольной группы они выиграли 29 встреч из 36. Преимущество у теннисистов 2 экспериментальной группы, к концу эксперимента было очевидным, у 2 контрольной группы они выиграли со счетом 31:5.

Практические рекомендации

Полученные результаты дают основание предложить практические рекомендации:

1. Выбор тренером для теннисиста стиля игры должен базироваться на учете как склонности ученика к тому или иному стилю, так и с учетом его индивидуальных особенностей.
2. При наличии у юного теннисиста скоростных высокоразвитых качеств, решительности, смелости и при отсутствии терпеливости к монотонной деятельности, целесообразно формировать у него атакующий стиль игры.
3. При наличии у юного теннисиста высокой переключаемости с одной ситуации на другую, высокой способности к дифференцированию параметров движений и склонностью к комбинированной игре им нужно предлагать играть комбинированным стилем.
4. При устойчивости юных теннисистов к однообразной деятельности, мышечной раскрепощенности, при отсутствии у них выраженной способности к быстрому реагированию, при склонности к надежной, безошибочной игре, у них следует формировать защитный стиль игры.
5. Не следует обучать стилю, противоположному имеющейся у теннисистов склонности, основанной на особенности свойств нервной системы. Это замедляет рост спортивного мастерства юных теннисистов. Однако по мере повышения спортивного мастерства следует ознакомить теннисистов и с другими стилями игры, чтобы они имели возможность тактически разнообразить свою игру.
6. При формировании того или иного стиля необходимо подбирать соответствующие каждому стилю технические приемы, а также физические упражнения, которые будут целенаправленно развивать психические и физические качества, необходимые для игры тем или иным стилем.

Список использованной литературы

1. Асмолов А. Г. Психология личности: Принципы общепедагогического анализа [Текст] / А.Г.Асмолов – М.: «Смысл», ИЦ «Академия», 2002. – 416 с.
2. Бабушкин Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс]: учебник для студентов физкультурных вузов. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. - 221 с.
3. Барчукова Г. В. Физическая культура: настольный теннис [Текст]: учебное пособие для вузов / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. - Москва : ТВТ Дивизион, 2015. - 311 с.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра [Текст] / Ю.П.Байгулов– М.: Физкультура и спорт, 2000. – 128 с.
5. Волков И.П. Практикум по спортивной психологии [Текст] / И.П.Волков – СПб.: Питер., 2002. – 253с.
6. Горбунов Г.Д. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие [Текст] / Г.Д. Горбунов, Б.И. Мартьянов- М.: Академия, 2000. – 288с.
7. Жданов, В. Ю. Настольный теннис [Текст]: обучение за 5 шагов / В. Ю. Жданов, И. Ю. Жданов, Ю. А. Милоданова. - Москва : Sport, 2015. - 126 с.
8. Иванова Т.С. Особенности соревновательной деятельности и подготовленности юных теннисистов [Текст] / Т.С. Иванова, А.В. Пикалова, А.А. Дмитриев// Физическое воспитание и спорт учащейся и студенческой молодежи: Сборник научных и научно-методических статей. – М.: РИЦ МГИУ, 2001. – С.177-179.
9. Илларионов Г.Г. Изучение закономерностей проявления индивидуального стиля деятельности у велосипедистов [Текст] / Г.Г. Илларионов – В сб.: Психофизиология. –Л. ЛГПИ им.А.И. Герцена, 1990. – С. 6-19.

10. Илларионов Г.Г. Изучение особенностей проявления предпочитаемого типологически обусловленного стиля спортивной деятельности: [Текст] / Г.Г.Илларионов. - Автореферат дис канд. психолог. наук. – Л., 1999. - 15с.
11. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания [Текст] / Е.П.Ильин – М.: Просвещение. 1983. – 223 с.
12. Ильин Е.П. Психология физического воспитания [Текст] / – СПб.: РГПУ им А.И. Герцена. 2000. – 486с.
13. Ильин Е. П. Стили спортивной деятельности // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов[Текст] / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2002. – С.77
14. Ильин Е. П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
15. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности. Психология индивидуальных различий [Текст] / Е.А.Климов-М.:МГУ, 1982. – С. 74-77.
16. Кобылянский Д. М. Методика тренировочного процесса в настольном теннисе [Текст] / Д. М. Кобылянский. - Кемерово : КузГТУ, 2016. – 190 с.
17. Команов В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе [Текст]: учебно-методическое пособие / В. В. Команов. - Москва : Советский спорт, 2014. - 391 с.
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л.П.Матвеев - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
19. Мерлин В.С. Очерк теории темперамента [Текст] / В.С. Мерлин- Пермь: Просвещение,1973.- 290 с.
20. Настольный теннис: Учебная программа для СДЮШ и СДЮШОР / сост. С. Д. Шпрах. - М.: Советский спорт, 1990. - 42с.
21. Настольный теннис. Неизвестное об известном / Под ред. Матыцина О.В. – М.: Теория и практика физической культуры, 1995.
22. Небылицин В.Д. Психологические исследования индивидуальных

- различий [Текст] / В.Д. Небылицын - М.: Наука, 1976. - 336 с.
23. Огородова, Т. В. Психология спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Ярославль : ЯрГУ, 2013. - 118 с
24. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин – М.: АСТ Астрель, 2002.- 864 с.
25. Пилюян Р. М. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств [Текст] / Р.М. Пилюян - Автореф. дисс. д.п.н. - М.: 1985. – 48 с.
26. Приставка М. В. Индивидуальный стиль деятельности в спорте. Методические указания [Текст] / М.В. Приставка – С.: СГИФК, 1990. – 31с.
27. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 807с.
28. Пьянов Б. Н. Индивидуальный стиль деятельности в теннисе // Теория и практика физической культуры и спорта [Текст] / Б.Н. Пьянов, А.В. Родионов, И.Ш. Тучашвили. - 1998. - №6.С.54-58.
29. Родионов А.В. Психическая надежность спортсмена и пути ее повышения в процессе психологической подготовки [Текст] / А.В.Родионов, Н.А. Худадов – М.: ВНИИФК, 1976. – 53 с.
30. Сафонов В. К. Психология в спорте: теория и практика [Текст] / В. К. Сафонов- Санкт-Петербург : Издательский дом Санкт-Петербургского гос. ун-та, 2013. - 231 с.
31. Старожилец А. А. Развитие волевых качеств у спортсменов различного амплуа [Текст] / П.А. Старожилец - М.: Наука 1982. – 182с.
32. Толочек, В. А. Стили деятельности. Ресурсный подход [Текст] / В. А. Толочек - Москва : Ин-т психологии РАН, 2015. - 365 с.
33. Шлагер, Вернер Настольный теннис [Текст]: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера / Вернар Шлагер и Бернд Гросс ; пер. с англ. А. Лоленко. - Москва : Эксмо, 2016. - 172 с.

