

**К вопросу о моделировании соревновательной деятельности  
в настольном теннисе в условиях технического вуза с помощью  
«метода большого количества мячей»**

Масловский О.Е., Кныш О.А., Буцкевич Л.Н., Вечорко А.А.  
Белорусский национальный технический университет

**Введение.** Выявлено, что во время игровых тренировок ЧСС составил ет, в среднем, 140-160 уд/мин, в то время как в соревнованиях ЧСС за счет психической напряженности существенно выше – 180-200 уд/мин. Это является для новичков одним из сбивающих факторов скорости и точности движений, что негативно влияет на обучение. Для решения этого противоречия китайскими специалистами предложен оригинальный «метод большого количества мячей».

Применение этого метода позволяет повысить моторную плотность занятия на 40-60%, а интенсивность нагрузки на 35-65%.

Цель исследования – научное обоснование средств и методов начального обучения студентов технического вуза настольному теннису на основе введения сбивающих факторов – с помощью «метода большого количества мячей».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Технический прием «метод большого количества мячей» был использован нами в процессе обучения студентов спортивно-технического факультета в условиях технического вуза на протяжении одного семестра (сентябрь 2011 – январь 2012гг.) Это позволило представителям экспериментальной группы (ЭГ-20 чел.) где соблюдалось равное процентное соотношение времени (по 50%) на традиционное обучение и обучение с применением «метода большого количества мячей», существенно снизить психологическую и повысить функциональную нагрузку. Данный метод кроме этого позволяет моделировать соревновательные условия как в виде игровых тактических ситуаций, так и в виде игровой деятельности конкретного противника.

**Выводы:** Результаты формирующего педагогического эксперимента показали высокую эффективность предлагаемой методики с использованием «метода большого количества мячей». Студенты экспериментальной группы, обладая примерно одинаковым уровнем специальной физической подготовленности со студентами контрольной группы, за время проведения педагогического эксперимента добились более высоких соревновательных результатов в командных играх по настольному теннису, а также существенно снизили психологическую и повысили функциональную нагрузку.