

Методическая разработка для педагогов
дополнительного образования

**« ПОДГОТОВКА ИГРАКОВ ДЛЯ ИГРЫ
В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Разработал: методист МБОУ ДО ЦВР «Радуга»

Голованов Николай Викторович

г. Городец 2022

ВВЕДЕНИЕ

Настольный теннис, как и другие виды спорта, способствует всестороннему физическому развитию. Тем не менее, с ростом технического и тактического мастерства игроков повышаются требования к физической подготовленности теннисистов. Для того чтобы занять призовое место приходится провести порой более 30 встреч. А это исключительно большая физическая и морально-психологическая нагрузка для спортсменов любой подготовленности.

Занятия и соревнования по настольному теннису имеют свои специфические особенности: маленькая игровая площадка, закрытое помещение, высокие требования к технике, точности и интенсивности движений. Особенно спортсмены устают при проведении соревнований, которые проходят непрерывно в течение многих дней, причем ежедневно по несколько встреч, вызывая при этом сильное нервное напряжение.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов, воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие игрока в целом. Она является своего рода материальной базой совершенствования специальных игровых приемов и имеет большое значение в повышении тактико-технического мастерства, в профилактике травматизма, а также способствует поддержанию отличной формы теннисистов в период ответственных соревнований.

Физическая подготовка теннисистов направлена на решение следующих задач:

Повышение уровня разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма.

Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности теннисистов, таких, как скоростные способности, игровая способность, мощность ударных движений, выносливость, прыгучесть.

Повышение психологической подготовленности.

Создание условий для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

К средствам общей физической подготовки относятся обще-развивающие упражнения, гимнастические упражнения, строевые упражнения, бег, прыжки, спортивные и подвижные игры

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) играет ведущую роль в формировании двигательных способностей теннисиста и направлена на развитие и специализированное проявление двигательных качеств при выполнении технических приемов и действий игрока в настольном теннисе. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений игры с учетом условий и характера применения теннисистом этих навыков в соревновательной обстановке.

Теннисисту необходимо не только общая, но и определенная физическая подготовка, соответствующая специфическим особенностям техники и тактики этого вида спорта и индивидуальному стилю спортсмена. Например, для быстрого розыгрыша очка с помощью активных атакующих действий теннисисту требуется высокое развитие таких физических качеств, как быстрота одиночного движения и темп движений, скоростная выносливость, ловкость и координация, гибкость, прыгучесть. А для применения тактики силового давления посредством мощных серийных топ-спинов нужны силовые и скоростно-силовые качества, скоростно-силовая и специальная выносливость, гибкость и координация.

Многие действия теннисиста отличаются значительной амплитудой движений, и требует не только общей гибкости, но и повышенной специфической подвижности в суставах, развитой с учетом специфических особенностей игры в настольном теннисе.

Наибольшего развития специальных физических качеств можно достичь, только применяя различные упражнения, которые по своей структуре и биомеханическим характеристикам близки к соревновательным. Ведь физические качества в полной мере проявляются в игре, в технике двигательных действий и тактике двигательной деятельности. В связи с этим развитие физических качеств необходимо рассматривать в единстве с формированием технического и тактического мастерства. С ростом спортивного мастерства физическая

подготовка должна носить все более специализированный характер. Игрокам высокого класса необходимы комплексы упражнений в условиях, приближенных к соревновательным, чтобы совершенствовать специальные физические качества с учетом техники тактики игры.

С помощью специальных упражнений, направленных на преимущественное развитие определённых качеств, можно также совершенствовать отдельные технические приёмы. Для этого обычно используют специальные упражнения, по характеру выполнения и структуре сходные с теми или иными техническими приёмами или отдельными их элементами.

Упражнения СФП:

1. Завершающий удар на дальность отскока мяча.
2. Бег по «восьмёрке».
3. Бег боком вокруг стола.
4. Перенос мячей.
5. Отжимание в упоре от стола.
6. Подъём из положения лёжа в положение сидя.
7. Прыжки со скакалкой одинарные.
8. Прыжки со скакалкой двойные.
9. Прыжки в длину с места.
10. Бег на дистанцию 60 метров.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Настольный теннис представляет собой сложно-координированную деятельность в вариативных ситуациях. Неопределенность условий игровой деятельности осложнена жестким лимитом времени и малой информативностью действий соперника, что представляет сложность технико-тактических задач, непрерывно решаемых в течение встречи.

Специфическая структура настольного тенниса характеризуется тем, что каждая ситуация перед каждым новым обменом ударами воспринимается как предстартовое состояние, способное оказывать мощное стрессовое воздействие на организм. Состязательная игра, протекающая в условиях постоянного соперничества, оперативного разгадывания замыслов противника при отыгрывании каждого отдельного мяча. В поединках нет и не может быть длительного обмена ударами. Этот процесс носит сложный конфликтный характер и отличается большим психологическим напряжением.

Современный уровень спортивных достижений настолько высок, что правомерно встает вопрос о пределе человеческих возможностей, обуславливающих эти достижения. В условиях, когда физическая, техническая и тактическая подготовленность спортсменов высшей квалификации достигла примерно одинакового уровня, результат спортивного поединка часто определяется психологическими факторами. Психические резервы существенно определяют надежность его действий, поведения в сложных условиях соревновательной борьбы и, прежде всего, в спорте высших достижений.

В настольном теннисе выравнивание технико-тактической, физической подготовленности спортсменов выражается в значительной динамике соотношения в счете в течение партии, эмоциональной и психической напряженности, остроконфликтном характере игры, где до конца розыгрыша очка каждый из соперников имеет возможность коренным образом изменить

направленность и содержание борьбы. Указанные условия предъявляют серьезные требования к эмоциональной устойчивости, возможностям высокой работоспособности, оперативному приему, анализу информации, принятию к исполнению решения, что в комплексе определяет надежность деятельности.

Надежность – сложная комплексная способность, зависящая от уровня всех видов спортивной подготовленности, многих личностных особенностей при ведущей роли эмоционально-волевой устойчивости к влиянию внешних и внутренних сбивающих факторов.

Применительно к настольному теннису – это способность удерживать или повышать индивидуально высокую эффективность соревновательной деятельности, удерживать или повышать показатели, ориентируясь на уже разработанные модельные характеристики в течение партии, в противоборстве с различными по особенностям игры соперниками.

Техническая подготовка спортсмена и его физические кондиции должны проявиться в полной мере в нужный момент. Это способна обеспечить серьезная психологическая подготовка и большинство педагогов это хорошо понимает. Хотя однозначного подхода сегодня к этой проблеме нет.

Психологическая готовность – это психофизиологическое состояние, которое позволяет показать оптимальный результат, нацелить на выполнение с максимальной концентрацией конкретного приема в данный момент.

Надо моделировать на занятиях соревновательное напряжение, избегая легковесности и поверхностности в заданиях, что нередко случается. Необходимо, чтобы спортсмен находился постоянно в соревновательном состоянии. По ходу занятий неизбежно внесение корректив, чтобы, где нужно чуть увеличить напряжение, а где-то снизить. Но чтобы к соревнованиям он подходил в состоянии оптимальной боевой готовности. В практике довольно часто бывает, что игрок может подойти психологически не готовым к соревнованиям. Технически готов, а психологически нет.

Отсутствие постоянной боевой практики не дает возможность мобилизовать себя в момент наибольшего напряжения.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под технической подготовкой теннисиста понимают обучение его основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка представляет собой процесс управления формирования знаний, умений и навыков.

Основная задача спортивно-технической подготовки – сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы теннисисту с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в состязаниях и обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий настольным теннисом.

Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Занимающийся должен овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т.е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т.д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

2. Подставка. Преимущественно для игроков использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку. Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трём направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

3. Атакующий удар слева. Научить в передвижении удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом, средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

4. Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

5. Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

6. Подрезка. На основе стабильного владения ударом срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и средне-дальней зоны; научить изменять направление при подрезке/

7. Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и.т.д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином могут начать овладение ударом накатом слева.

8. Поддача. Научиться подавать поддачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9. Приём поддачи. Научиться принимать поддачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и.т.д.

10. Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

11. Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Техника комбинаций.

Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накато́м по топ-спину после приёма подставкой; после приёма мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накато́м из боковой позиции после сери срезок в передвижении; удар накато́м и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + приём мяча над столом подставкой.

Тактическая подготовленность в настольном теннисе рассматривается как умение спортсмена грамотно построить спортивную борьбу с учётом индивидуальных особенностей (стиля игры), возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактика в настольном теннисе определяется **тремя основными факторами:**

1) подготовленностью игрока, 2) подготовленность соперника, 3) объективными условиями игры. При этом смысл тактики спортсмена заключается в использовании таких способов ведения спортивной игры, которые позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление противника.

Базовая тактика

1. Приём мяча с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.
2. Научить выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.
4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.
5. Серия срезок + удары накато́м + атакующий удар.

6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.

7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

8. Захват инициативы через изменение направление и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении можно сказать, что настольный теннис - увлекательная, бесконечно многообразная, доступная любому возрасту игра, включающая в себя большое разнообразие движений, которые способствуют развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

Одним из условий достижения успехов в теннисе является обеспечение высокого уровня физической подготовленности спортсмена.

Современный уровень спортивных достижений настолько высок, что правомерно встает вопрос о пределе человеческих возможностей, обуславливающих эти достижения. Подготовленность спортсменов включает в себя общую и специальную, техническую и тактическую подготовку. Также важной частью тренировочного процесса является и психологическая подготовка. Для начинающих теннисистов она составляет 1% от общего времени тренировки. В конечном итоге, время, выделяемое на психологическую тренировку, возрастает до 5 %.

Основной целью многолетней психологической подготовки в настольном теннисе является развитие и стабилизация индивидуальных качеств и способностей, обеспечивающих в конечном итоге надежность их успешных выступлений на ответственных соревнованиях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. – Москва: ФиС, 1985, 112 с.
2. Барчукова Г.В, Богушас В.М.М, Матыцин О.В. Теория и Методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. Заведений; под ред. Г.В Барчуковой .- Москва.: Издательский центр «Академия», 2006.- 528 с.
3. Барчукова Г.В. Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе.- М.: РГАФК, 1996г.
4. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе.- Москва.: Изд. «Теория и практика физической культуры»,2001.- 204 с.
5. Матыцин О.В. Настольный теннис, неизвестное об известном (перевод со шведского).- Москва.: Из АО «Спортэк»,1996.- 88с
6. Матвеев Л.П. Теория и методика ФК. М.: ФиС, 1991г
- 7.Шпрах С.Д. Настольный теннис: учебная программа.- Москва: Советский спорт 1991.- 46 с.
8. Журнал «Настольный теннис №4», № 6, 2007.
9. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 400 с.