

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА
140402, Московская область, г. Коломна, ул. Дзержинского, д.18
тел: (496) 615-47-96, 615-52-33 e-mail: klmn_fsoigrsp@mosreg.ru**

**Методическая разработка
Особенности технико-тактической подготовки игроков настольного тенниса на этапе
начального обучения**

Инструктор по спорту
Климовская Татьяна Андреевна

Коломна

2023 г.

Анализ соревновательной деятельности убедительно доказывает отставание в уровне технико-тактического мастерства наших игроков в настольный теннис по сравнению с ведущими зарубежными спортсменами.

Наибольшее отставание выявлено в эффективности и стабильности накатов и завершающих ударов, а также во всех технико-тактических действиях, выполняемых в защите. При анализе атакующих действий нельзя не заметить явное увлечение топ-спинами со стороны наших игроков, тогда как эффективность их намного ниже таковой при выполнении завершающих ударов, присущих спортсменам КНР и КНДР.

Создавшееся положение в технико-тактической подготовке спортсменов не является случайным. Анализ литературы по настольному теннису показал, что большая часть материала, к сожалению, имеет скорее познавательный характер, либо являются выражением собственного мнения или точки зрения авторов на какую-либо проблему, нежели научно-методической литературой. В этих публикациях, ориентированных в основном на игроков-любителей или на "тренеров-общественников", приводится история развития настольного тенниса, исследуются различные стороны игры, дается описание техники и тактики игры, а так же рекомендации и специальные упражнения по освоению того или иного игрового приема .

Большинство из предлагаемых авторами положений по методике технической подготовке основаны на их многолетнем тренерском опыте. Отдавая должное их богатому практическому багажу, следует отметить, что предлагаемые ими методики и рекомендации не содержат научно-обоснованных данных, как по средствам, используемым в тренировочном процессе, так и по методике их применения.

Так в статье Барчукова Г.В. даются упражнения по развитию ловкости. Под ловкостью автор понимает умение владеть своим телом, быстро и легко усваивать новые движения, умение использовать арсенал технических приемов и способов игры, приспособляться к непредвиденной смене ситуаций

Предлагается ряд упражнений, разделенные на следующие группы:

- упражнения в упрощенных условиях;
- упражнения в усложненных условиях (изменение заданий, упражнений, движений);
- упражнения с предметами (булавы, скакалки, теннисные мячи, скамейки);

- упражнения с партнером;
- специальные упражнения у стола.

Вопросу обучения игре посвящена статья Дмитренко Л.А.. В ней дается примерная схема обучения техническому приему: показ - объяснение приема (назначение, характер вращения, траектория полета) - имитация технического приема - объяснение и разучивание по частям (кисть, предплечье, плечо, туловище), тренировка - совместная работа частей (кисть + предплечье, и т.п.), тренировка - совместная работа всех частей, тренировка - подача с элементом изучаемого удара -изучаемый удар с разной траекторией полета в различные точки стола, с различных точек стола - изучаемый удар в перемещениях.

Изучение каждого отдельного удара построено на принципе вариативности (изменение длины полета мяча, направления, изогнутости и высоты траектории, освоение разных способов перемещения, игра в разные моменты отскока). С освоением основ техники вводятся еще и игра по мячам, имеющим различный характер вращения.

А.Старожилец рекомендует удалять из тренировки те упражнения, которые не требуют напряжения усилий воли, внимания, интеллекта. По его мнению, тренировка должна быть сложнее и напряженнее любого поединка, для увеличения интенсивности предлагается использовать два мяча. Автор подчеркивает большую роль интеллектуальной подготовки, важное значение так же имеет психологическая и психическая устойчивость.

Фундаментом игры высокого класса А.Старожилец считает высокую стабильность и точность игровых действий и умение управлять мячом, т.е. придавать ему различную скорость и траекторию полета, направлять в различные точки стола. Для тренировки точности автор предлагает использовать различные мишени на столе. Подчеркивается важность тренировки подач и их приема, для чего предлагается каждый мяч вводить соревновательной подачей, а также тренировки первых ходов после подач. Игрок не должен играть одинаково более двух раз и в ходе игры он должен стараться не выпускать соперника из поля зрения.

Наиболее полно проблема технической подготовки игроков в настольный теннис раскрывается в другой работе того же автора Рассматривая вопрос обучения, А.Старожилец определяет обучение спортивной технике как сознательное формирование двигательных действий. При этом автор обращает внимание на то, что процесс образования двигательных навыков и использование их - от начала до конца сознательный процесс, как бы глубоко

навыки не были бы автоматизированы, они всегда остаются сознательными человеческими действиями.

Автором статьи выдвигаются следующие принципы обучения спортивной технике:

1. Необходимо сразу обучать той технике движения, которая является наиболее рациональной.

2. Уделять большое внимание теоретическим занятиям.

3. Необходимо создать такой уровень специальной физической подготовки, чтобы это могло предупредить технические ошибки.

4. Изучая спортивное действие, необходимо добиться стабильной техники, хотя абсолютно точное повторение всех составных частей движения невозможно, т.к. мяч в игре может быть коротким или длинным, высоким или низким, быстрым или медленным. Высокая устойчивость спортивной техники может быть достигнута, если навыки вырабатываются в изменяющихся игровых условиях.

В процессе обучения спортивной технике автором выделяются следующие стадии:

1. Стадия, в которой создается первое представление о двигательном действии - первый месяц работы.

2. Стадия формирования первичного умения - 2-ой - 4-ый месяцы

3. Стадия, в которой происходит более подробное формирование двигательного действия. Движение воспринимается в сознании полнее - 5-ый- 6-ой месяцы тренировок.

4. Стадия полного образования навыка - 1-ый год обучения.

5. Стадия достижения гибкого изменяемого навыка и его применения в соревновательной обстановке - 2-ой год обучения.

6. Стадия обучения переходит в стадию совершенствования действий - 3-ий год обучения.

Следует отметить, что в настоящий момент есть большое количество материала, в котором дается описание того или иного технического приема в исполнении ведущих игроков в настольный теннис. В основе индивидуального технико-тактического мастерства лежат тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления, а средствами его проявления служат двигательные действия, то есть технические приёмы.

Роста спортивного результата в настольном теннисе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи. Иными словами, спортивная техника - элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени. Такое совершенствование может быть эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханической целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню подготовленности спортсмена.

Для совершенствования выявленных основных моментов движения необходимо многократное повторение "жесткой" программы движений в не изменяющихся стандартных условиях. Вместе с тем, для успешной реализации технико-тактических действий в соревнованиях необходимо совершенствование таких навыков в вариативных противоборствующих игровых ситуациях.

Проблеме особенностей организации движения в условиях лимита времени и влияния последнего на целевую точность в настольном теннисе посвящена работа Шпрах С.А., в которой был обнаружен положительный перенос точности в упражнениях с большим временем прослеживания полета мяча после выполнения задания с установкой малого времени прослеживания. В работах Индина А.А. экспериментально обоснованы рациональные нормы, динамика и продолжительность цикла использования тренировочных нагрузок, направленных на развитие ЦТ технико-тактических действий игроков в настольный теннис высокой квалификации.

Таким образом, несмотря на достаточно большое количество научно-методических работ по настольному теннису на данный момент нам не удалось найти научно-обоснованную методику технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации.