

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
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
Формирование двигательных навыков юных игроков настольного тенниса**

Инструктор по спорту
Климовская Татьяна Андреевна

Коломна
2022 г.

Формирование двигательных навыков юных игроков настольного тенниса

В становлении спортивного мастерства именно с этапом начальной специализации специалисты связывают решение основных задач начального обучения - освоение базовой техники, овладение школой двигательных действий, основными вариантами выполнения технико-тактических приемов .

В процессе обучения двигательным действиям выделяют три этапа: начальное разучивание, углубленное разучивание и результирующая отработка действия:

- этап начального обучения имеет задачей формирование основ и предпосылок учения - стадия предумения;

- этап углубленного разучивания решает задачу формирования умения в его целостных контурах и деталях - стадия собственно умения;

- этап результирующей отработки действия имеет целью непосредственное становление навыка, его упрочение и совершенствование - стадия навыка (Матвеев Л.П 1990).

Внутреннюю логику процесса образования и совершенствования двигательного действия принято схематически представлять как последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнить его, а затем к навыку. Двигательное умение и двигательный навык - это последовательные ступени на пути формирования двигательного действия.

Согласно Л.П.Матвееву двигательное умение представляет собой одну из типичных форм реализации двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять двигательное действие на основе неавтоматизированных (или не доведенных до значительной степени автоматизации) целенаправленных операций. А двигательный навык представляет собой такую форму реализации двигательных возможностей, которая возникает на основе автоматизации двигательного умения .

Различают две разновидности двигательных умений: одна разновидность - умение осуществлять целостную двигательную деятельность, другая - умение выполнять отдельные различные по сложности движения. Первая из них связана с необходимостью решать неожиданно возникающие двигательные задачи в изменяющихся условиях игры, борьбы. В этом случае двигательная деятельность всегда осознанна и характеризуется творческим применением уже заученных действий.

В целостном двигательном акте навык - это способ управления движениями, доведенный до автоматизма, при этом автоматизм выполнения каждого отдельного движения не исключает осознания двигательного акта в целом. Навык, приобретший стабильность, позволяет использовать различные варианты двигательного акта, но с сохранением его техники. Вариативность же двигательного действия способствует возникновению нового умения, позволяющего применять освоенный навык как «элемент» целостной

деятельности и отбирать наиболее целесообразные варианты выполнения действий.

Согласно теории двигательного навыка, разработанной в свете учения И.П.Павлова и А.Н.Крестовникова и детализированной в работах других авторов двигательная активность человека во многом зависит от имеющихся у него двигательных навыков и степени овладения ими. Как раз количество приобретенных двигательных навыков и их разнообразие способствуют формированию новых двигательных навыков и тем самым богатству и многообразию потенциала человека в двигательной сфере.

Выявленные ранее закономерности системы обучения нашли широкое обобщение в работах М.М.Богена, А.Н.Лапутина, Л.П.Матвеева, М.Я.Набатниковой, Н.Г.Озолина, В.Н. Платонова, В.П. Филина и др.

Однако изложенные в научно-методической литературе и применяемые на практике подходы формирования двигательных действий у юных спортсменов носят частный характер, страдают существенными недостатками и нередко уже не отвечают современным требованиям. Так, мало внимания уделяется познавательной стороне процесса, особенно на начальном этапе обучения. Не всегда учитывается специфика соревновательной деятельности. Вследствие этого отмечается односторонность формирования технико-тактического мастерства, ограниченность в проявлении двигательных возможностей, что закономерно приводит к массовому отсеву занимающихся к концу первого года обучения. Причины этих недостатков кроются в том, что нет дифференцированного подхода к обучению, игнорируется познавательная сторона обучения, в процессе обучения применяются эмпирически-рассудочные методы.

До сих пор в ряде пособий обучение игре предлагается начинать с овладения техникой движений, а изучение тактики переносится на более поздний этап - после овладения техникой. Однако обучение движениям, не связанным с развитием оперативного мышления, не позволяет спортсмену фиксировать в своем сознании сложившиеся ситуации, мгновенно «планировать» свои действия и выбирать целесообразное для данной ситуации решение. Любое действие является результатом анализа ситуации и принятия решения. И поэтому отрыв мысли от движения в этих условиях особенно недопустим. Он ведет к выхолащиванию смысла движения, утрате его тактического предназначения. В результате, изучив технические приемы, игрок оказывается не обучен их рациональному применению и самостоятельно, на ощупь учится этому путем проб и ошибок.

Наиболее перспективны, как показал опыт педагогической работы в последние годы, идеи П.Я.Гальперина, Д.Б.Эльконина и В.В. Давыдова о необходимости при обучении индивидуального подхода к ребенку с акцентом на формирование установки на усвоение новых знаний и умений, поскольку в этом

случае индивид получает перспективу и возможность выбора и построения знания самостоятельно.

Таким образом, в формировании двигательных действий вариативного типа на первое место выдвигаются умственные способности, что свидетельствует о значении теоретической подготовки на начальных этапах освоения технических действий.

Обучение игре в настольный теннис - достаточно сложная задача. В отличие от других видов спортивной деятельности эта игра почти полностью основывается на вновь приобретаемых, а не ранее усвоенных движениях и действиях. Поэтому процесс обучения должен иметь целью освоение программы индивидуально целесообразного поведения, обеспечивающего включение в специфическую деятельность и достижение соревновательных целей.

В процессе возрастного развития развиваются и совершенствуются двигательные качества спортсменов. От сроков созревания двигательных и психофизиологических функций и уровня развития двигательных качеств зависит возможность выполнения движений и эффективность спортивной деятельности.

В настольном теннисе обучение технике игры затруднено еще и тем, что действия игрока в определенной степени зависят от действий противника. В связи с этим невозможно заранее подготовить игрока к бесчисленным вариантам действий противника. Поэтому сегодняшний процесс обучения ведется таким образом, чтобы подготовить спортсмена к выполнению определенных групп стандартных действий в наиболее типичных ситуациях.

Когда же спортсмена обучают стандартным действиям в типичных ситуациях, он отвыкает искать решение самостоятельно. Это одна из основных сложностей в методике тренировки. Ведь игровая деятельность требует мгновенного самостоятельного решения игровой ситуации.

При обучении юных спортсменов нередко предлагается ориентироваться на последовательное освоение технических приемов. Так мастерство спортсмена как бы постепенно «укомплектовывается», достраивается новыми техническими приемами или тактическими комбинациями.

Бесперспективность такого подхода была раскрыта еще П.А.Чумаковым, который показал, что «параллельное», по терминологии автора, изучение техники оказывается более плодотворным, чем раздельное или последовательное. Впоследствии правильность этого утверждения подтвердилась.

И, тем не менее, до сих пор в спортивно-педагогической литературе встречаются утверждения о целесообразности раздельного обучения технике и тактике игры, что даже нашло отражение в учебных программах ДЮСШ

Подводя итоги, можно констатировать, что в индивидуально-игровых видах спорта двигательные умения и навыки проявляются в игровой противоборствующей ситуации, а потому целесообразно их определять как игровые, что подчеркивает их творческий неопределенно-вариативный характер.

В двигательных умениях и навыках, на наш взгляд, следует выделить две их разновидности: умение осуществлять целостную двигательную деятельность, и умение выполнять отдельные различные по сложности движения. Понятно, что и технико-тактическую подготовленность спортсменов в настольном теннисе в этой связи следует рассматривать и как подготовленность к игре в целом, т.е. способность успешно решать неожиданно возникающие двигательные задачи в изменяющихся условиях. Иными словами, двигательную деятельность в настольном теннисе, как и в других индивидуально-игровых видах спорта, следует рассматривать как вариативную по структуре двигательных действий, осознанную и требующую творческого применения арсенала действий.

В этом плане при разработке основ формирования технико-тактического мастерства важно опираться на тот факт, что хорошо упроченный навык, приобретший стабильность, связан с вариативностью двигательного действия. При стабильном навыке при условии сохранения биомеханических основ движения можно использовать различные варианты двигательного акта. В свою очередь вариативность двигательного действия способствует возникновению нового умения более высокого порядка, позволяющего применять освоенный навык в целостной деятельности и отбирать наиболее целесообразные, лучшие варианты выполнения действий.

В процессе обучения и подготовки к соревновательной деятельности можно выделить ряд реальных научно-практических противоречий педагогического процесса, каковыми являются противоречия:

- между требованием автоматизации движений на больших скоростях и их вариативностью в игровой деятельности;
- между ограниченностью эффективного биомеханического движения и разнообразием технических и технико-тактических действий;
- между стандартизацией тренировочного процесса и проблемным, нестандартным противоборством соревновательной деятельности;
- между регламентированностью тренировочных упражнений и творческим характером соревновательной деятельности;
- между формированием технических и технико-тактических действий в облегченных условиях и их применением в условиях противоборства и сбивающих факторов.

В существующих методиках, как правило, решение указанных противоречий предлагается искать на базе формирования стандартной «абстрактной» техники и на пути приспособления таковой к решению тактических задач. При этом недостатки игрового технико-тактического мастерства тренеры обычно пытаются компенсировать автоматизацией двигательных навыков, добиваясь стабильности их выполнения, что повышает надежность выполнения отдельных технических действий на достаточно высоком уровне, но практически не сказывается позитивно на результативности собственно соревновательной деятельности.

Техника и тактика в настольном теннисе тесно переплетены между собой и между ними невозможно провести четкую грань, поскольку реализация тактических планов базируется и, более того, реализуется через техническую подготовленность спортсмена. А так как наш вид спорта характеризуется игровым противоборством, вариативностью и непредсказуемостью игровых ситуаций, то выполнение какого-либо технического приема в конкретной игровой ситуации и есть проявление его технико-тактического мастерства.

Поскольку соревновательная деятельность в настольном теннисе специфична, специфичным должно быть и технико-тактическое мастерство спортсменов. Поэтому к его формированию предъявляются особые требования. В этой связи необходима разработка и обоснование системы новых методов обучения и воспитания в спорте с учетом современных тенденций его развития.

Комплекс упражнений для развития быстроты перемещений начинающих теннисистов.

1. Бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления.
2. Внезапные выпады из различных положений.
3. Пробежки с мячом (типа баскетбола, футбола).
4. Спортивные игры на небольшой площадке.
5. Упражнения со скакалкой.
6. Бег по ступенькам лестницы.
7. Бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с ускорением, челночный бег, переменный бег (30м - быстро, 30м - медленно), семенящий бег с переходом на бег с ускорением, бег змейкой.
8. Встречные эстафеты.
9. Передвижения боком скачками (можно с отягощением).
10. Имитация удара с поворотом туловища - 30с - серия с интервалом 1мин, по три серии.
11. Передвижение боком с выпадами - каждый цикл 30 движений, по 2 цикла.
12. Боксирование на ходу.
13. Прыжки в стороны.
14. Переступание боком.
15. В течение 1мин упражнение на отработку стойки, перемещение для приема мяча, движения рукой (имитация удара по мячу), быстрые движения рукой без нагрузки или с нагрузкой.
16. Перемещения от одного угла стола к другому с имитацией ударов справа и слева. Выполняется в продолжение 15сек с максимальной интенсивностью движений, 30сек -средней интенсивностью движений и 60 сек - слабой.
17. Перемещения к столу из средней зоны и обратно, с имитацией ударов справа и слева. Интенсивность такая же, как и в 16.