

Развитие навыков контроля мяча у учащихся в группе начальной подготовки по настольному теннису.

(тренер-преподаватель по настольному теннису Гайткулова В.В.)

Чувство мяча можно рассматривать как элемент, состоящий из нескольких компонентов. Чувство мяча свидетельствует о способности теннисиста принимать решения (при выполнении удара) относительно направления удара, траектории и дальности полёта мяча. Учитывается способность следовать или же изменять ритм ударов и вращение мяча, подстраиваться под специфику ударов соперника и вовремя распознавать направление, скорость полёта и вращение приходящего мяча. Другими словами, чувство мяча включает способность попадать мячом точно в намеченную цель, способность к предвидению, развитое кинестетическое чувство, способность точно дозировать мышечное напряжение и быстро реагировать на зрительные сигналы. Большое значение в развитии чувства мяча играет сознательное совершение движения.

Поскольку чувство мяча является одним из важнейших элементов в развитии теннисиста, необходимо совершенствовать это чувство посредством тренировок.

КОНТРОЛЬ НАД УДАРОМ

Для того чтобы развивать чувство мяча, необходимо полностью сосредоточиться на игре и выполнять игровые движения осознанно. Это значит, что удар не должен производиться автоматически, весь порядок его выполнения игрок должен осмыслить во время выполнения, сознательно контролировать каждую его часть. Успешное решение задачи предполагает, что игрок точно знает, как должен выполняться удар в целом. Игрок может быстро усвоить основы технически правильного выполнения удара с помощью тренера, а также наблюдая за успешными игроками очно или по видео. Во время тренировки базовой техники тренер должен оказать существенную помощь, держа руку игрока и осуществляя движения вместе с ним. Опытный тренер может таким образом показать правильное выполнение удара.

ТОЧНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРА

Одним из компонентов хорошего чувства мяча является точность попадания по мячу и/или способность игрока точно представлять, куда полетит мяч. Можно улучшить этот приём с помощью специальных упражнений. Во время тренировки необходимо сделать осознанное усилие для того, чтобы послать мяч в заранее выбранную точку. Для этого пытаются попасть мячом по отметке, сделанной на столе. Отметку можно сделать

мелом, сначала обведя участок большего размера, а затем постепенно уменьшать её. Затем можно сделать несколько отметок — и перед выполнением удара наметить очерёдность попадания мяча в эти участки. Как вариант такой тренировки можно закрыть большую часть стола скатертью или бумагой, оставив непокрытой площадь, куда должен попасть мяч. В технике подачи можно использовать в качестве цели, например, спичечный коробок, в который должен попасть мяч. Для успешной тренировки удара можно использовать несколько мишеней. Упражнение можно закончить, попав в цель определённое количество раз.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ПОЛЁТА МЯЧА

Основная задача игрока в настольный теннис — быстро отреагировать и ответить на действия соперника: определить вероятное направление полёта мяча, принять правильную позицию для его приёма и точно произвести обратный удар. Это необходимо выполнять при каждом приёме мяча. Это сложнее, чем может показаться на первый взгляд — важно не только уловить направление полёта, но и вычислить предположительную точку приземления мяча, его вращение и только тогда занять нужную позицию.

При регулярных и усердных тренировках движения станут более лёгкими, плавными и непринуждёнными. Наблюдателям со стороны будет казаться, будто игрок всегда знал куда же направится мяч. Подобное можно заметить, наблюдая игру опытных профессионалов. Это достигается с помощью пристального наблюдения за мячом и согласования своих движений с ним. Наблюдение — вот основа обучения. Смотря на траекторию мяча и анализируя её, можно с лёгкостью определить точку его падения. Не следует упускать из виду и тот период, когда соперник только готовится совершить приём. Проследите за движением его руки, за движением ракетки, а потом уже и за мячом.

Перечислим основные моменты, на которые стоит обратить внимание:

- по движению ракетки можно определить какое она придаст вращение мячу;
- широта замаха руки перед ударом, скорость и сила удара определяют точку падения мяча и силу, с которой он будет вращаться;
- угол, под которым наклонена ракетка в момент касания мяча, предопределяет его последующее направление полёта. Если удар происходит по правой стороне, то есть плоскость ракетки соперника направлена на правый угол игрока, то мяч полетит по диагонали. Если же в левый угол, то мяч будет иметь прямое направление.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Для улучшения чувства мяча следует научиться чередовать различную степень мышечного напряжения. Необходимо использовать резкие изменения темпа игры. Например, контрудары можно выполнять попеременно (в определённом порядке) или произвольно (чередую медленные удары с сильными и быстрыми). Такие изменения темпа можно использовать и в других тренировочных упражнениях. В подготовительном периоде полезно играть ракетками с полой ручкой, в которую можно положить грузы различной тяжести, распределяя мышечное напряжение как можно точнее в различных условиях. Для того чтобы улучшить распределение мышечного напряжения, также полезно играть мячами различной прочности и упругости. Для этого используют специальные мячи, которые сильно отличаются по весу и размеру от обычных игровых мячей. Летом есть возможность играть на улице, что также приветствуется, поскольку ветер, мешающий игрокам, требует дополнительной точности и контроля в распределении мышечного напряжения.

СКОРОСТЬ РЕАКЦИИ

Хорошая игра невозможна без соответствующей скорости реакции. Поэтому необходимо постоянно работать над увеличением скорости реакции. На тренировке полезно выполнять упражнения без использования мяча, в которых игроки в ответ на определённые зрительные или слуховые сигналы с максимальной скоростью выполняют один из ударов, при этом удары должны меняться и согласовываться с работой ног. Для улучшения скорости реакции игроки должны бегать со сменой направления движения, с поворотами по сигналу и др. Можно выполнить и такое упражнение: повернуться спиной к столу, затем, услышав удар мяча по столу, повернуться лицом и попытаться правильно отбить подачу. Тренер быстро достаёт из коробки и ударяет по мячу сильным замахом ракетки, посылая его в разные точки на половину стола игрока. Тот должен как можно быстрее реагировать на подачу, подставляя ракетку в позицию, которая позволяет ему отбить мяч.

ЛИТЕРАТУРА

1. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Основы настольного тенниса. — М. : Физкультура и спорт, 1979.
2. Барчукова Г. В. Техника игры в настольный теннис. Лекция для студентов ГЦОЛИФК. — М., 1986.
3. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. О. Белозёров. — М. : ВистаСпорт, 2005.