

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ РАЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

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

Знание актуальных проблем состояния и перспектив развития настольного тенниса является важным моментом не только в успешной работе тренера, но и в эффективной игровой деятельности спортсмена. Ведь начиная подготовку юного теннисиста, необходимо не только правильно его тренировать, но и формировать основы той техники и тактики игры, которая будет в настольном теннисе через 10–12 лет, а для этого необходимо знать перспективы и тенденции развития игры.

Ни для кого не секрет, что в настоящее время Китай лидирует в настольном теннисе, а китайские спортсмены сильнейшие в мире. Настольный теннис имеет очень большой престиж в Китае и считается национальным видом спорта.

Анализируя технику выполнения ударов и передвижений – это то, что у китайских спортсменов всех возрастов принципы выполнения ударов и передвижений абсолютно одинаковые (от начинающего теннисиста до взрослого). Даже невооруженным взглядом видны базовые основы техники ударов и передвижений, закладываемые в детстве.

Китай вносит в настольный теннис новаторские идеи. В игре на счет китайские спортсмены часто используют скрестный шаг, при передвижениях на большие расстояния.

В современном настольном теннисе классические стойки почти утратили свою значимость. Игроки высокого уровня предпочитают играть в нейтральной или правосторонней стойке, как справа, так и слева. Однако, при выполнении удара важна работа корпуса, которая заключается во вкладывании веса тела в удар и в «скручивании» в тазовом отделе, что обязательно ведет к изменению положения ног, скручивание таза способствует выносу ноги в сторону. Заметна также очень широкая постановка ног при выполнении завершающей атаки справа.

Передвижения игроков высокого уровня стали носить более рациональный характер, розыгрыш мяча, в настоящее время, происходит в ближней зоне у женщин и в ближней – средней зонах у мужчин. Мужчины, в основном используют правостороннюю игру, активные передвижения при правосторонней игре предъявляют серьезные требования к уровню физической подготовки. Ноги не стоят на месте, при каждом ударе работают как пружина, находятся в действии и готовы двигаться в любом направлении.

Стойка стала шире и ниже, каждый спортсмен выбирает занимаемую позицию около стола в зависимости от роста, физических данных, скорости реакции, координации движений, особенностей техники и стиля игры.

В борьбе за зрелищность настольного тенниса, происходят изменения инвентаря, а именно введение нового клея на водной основе и изменение диаметра и материала мяча, вынуждая игроков подходить ближе к столу и увеличивая тем самым скорость игры. Техника и тактика оптимизируются под современные условия, движения становятся короче и мощнее, передвижения упрощаются. Настало время подумать, каким образом начинать обучение юных спортсменов передвижению в игре, чтобы по возможности всегда находится около стола.

Наблюдая, за обучением детей в спортивных школах, можно сделать вывод, что обучение проводится классическим приемам настольного тенниса, которые были актуальны в середине и конце прошлого века, но в настоящее время сильно устарели. В результате, спортсмены играют в классических стойках - боком к столу, вынуждены пропускать мяч за линию корпуса во время игры, вследствие чего удар чаще всего совершается по боковой части мяча. Дети играют по опускающемуся мячу и совершают большое количество ненужных шагов и переступаний во время розыгрыша. Спортсмены в выполнении простых упражнений часто не доходят ногами до мяча, так как передвижению и постановка ног уделяется недостаточно внимания в тренировочном процессе. А неправильный выход на мяч - это невозможность контролировать скорость, вращение и направление полета мяча. С ростом мастерства юным спортсменам и тренерам приходится отказываться от игры в классических стойка и использовать более рациональные и эффективные стойки и способы передвижения.

Максимовой А.А. (преподаватель кафедры теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта Российской государственной университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, г. Москва, Россия), Барчуковой Г.В.(д.п.н., профессор кафедры теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта Российской государственной университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, г. Москва, Россия) были проведены исследования и гипотезой исследования явилось предположение, что если перемещаться в нейтральной стойке лицом к столу, скорость передвижения вдоль стола теннисистов увеличится за счет сокращения количества шагов для преодоления расстояния.

Учитывая современные тенденции развития игры в настольный теннис, была разработана усовершенствованная методика по обучению юных

теннисистов технике передвижения вдоль стола с учетом современных требований настольного тенниса. Выход на срезку справа предлагалось выполнять ближней к игровой руке ногой, таким образом, вес тела переносился на эту ногу, что в дальнейшем не мешает вернуться в исходное положение и не создает преград для последующих передвижений. В случае такого выхода на мяч справа ракетка всегда находится максимально под мячом, что дает больший контроль мяча и разные вариации направления полета мяча.

Также юным теннисистам предлагалось попробовать совершенно новое передвижение скрестным шагом. Такое передвижение выполняется после захода в левый угол для выполнения топ-спина справа. Первой движение к мячу начинает дальняя нога по отношению к игровой, а ближняя нога продолжает движение, делая скрестный шаг. Такой шаг позволяет доставать косые мячи, после удара спортсмена разворачивает в исходное положение. А удар выполняется с максимальной амплитудой тела.

Для выявления эффективности усовершенствованной методики обучения юных теннисистов технике передвижения вдоль стола был проведен педагогический эксперимент. В процессе эксперимента теннисисты овладевали современной техникой передвижений. Основными элементами обучения были стойки и передвижение вдоль стола приставным и скрестным шагом. Основная часть тренировки проходила на столах. Для повышения эффективности тренировки использовали большое количество мячей. Задания давались на совершенствование техники игры и передвижения, начала атаки по срезке, подачи и игра после подачи, совершенствование короткой игры в каче. Испытуемым предлагалось перемещаться в нейтральной стойке лицом к столу, был сделан уход от классических стоек в полностью нейтральную. За счет чего было сокращено число шагов во время передвижения в игре. На срезку справа предлагалось выходить ближней к игровой руке ногой, таким образом, вес тела переносится на эту ногу, что в дальнейшем не мешает вернуться в исходное положение и не создает преград для последующего хода. В случае такого выхода на срезку справа ракетка всегда находится максимально под мячом, что дает больший контроль мяча и разные вариации направления полета мяча. Большое внимание уделялось играм на счет. Заключительная часть тренировки включала в себя задания на растяжку и гибкость.

На протяжении шести месяцев со спортсменами была проведена работа по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Занятия проходили с использованием большого количества мячей, для повышения качества тренировки. Упражнения на столе были несложные, на передвижение и стабильность, задания выполнялись ежедневно, иногда

менялась их последовательность. В тренировочных заданиях приветствовалась стабильность выполнения и техника выполнения (передвижение и удар).

Результаты проведенного педагогического эксперимента подтвердили то, что предложенная методика по овладению юными игроками в настольный теннис современной рациональной техникой передвижений эффективна. У юных теннисистов сформировался навык передвижения вдоль стола. Скорость передвижения увеличилась, а сами передвижения стали более эффективны. Количество попаданий увеличилось, в связи с правильным подходом к мячу. Достигнуты хорошие спортивные результаты, что дает юным теннисистам толчок к дальнейшему прогрессу в настольном теннисе.

Литература

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высш. учеб.заведений [Текст] / Г.В.Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Академия, 2006. – 528 с.

2. Барчукова Г.В. Современные подходы формирования техникотактического мастерства игроков в настольный теннис [Текст]: учеб. пособие 123 для студентов спец. и слушателей Института повышения квалификации и переподготовки кадров РГАФК/РГАФК / Г.В. Барчукова. – М.,1997. – 50с.: ил.

3. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика / В.В. Команов. – М.: Информпечать, 2012. – 192 с.

4. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебнометодическое пособие / В.В. Команов. – М.: Советский спорт, 2014. 5. Худец Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. Белозеров О. – М.: ВистаСпорт, 2005.