

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ

В

В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Методическая разработка:
тренера-преподавателя по настольному теннису
Перун Павла Юрьевича.

Усть-Илимский округ, 2025 год

Ведение

Настольный теннис, как и другие виды спорта, способствует всестороннему физическому развитию. Тем не менее, с ростом технического и тактического мастерства игроков повышаются требования к специальной физической подготовке теннисистов. За одни соревнования приходится провести более 10 игр. А это исключительно большая физическая и морально психологическая нагрузка для спортсмена.

Занятия и соревнования по настольному теннису имеют свои специфические особенности: маленькая игровая площадка, закрытое помещение, высокие требования к технике, точности и интенсивности движений. Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид, с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Общая физическая подготовка позволяет всесторонне развивать функциональные возможности, воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие. 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 физической формы теннисистов.

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 деятельности.

Наибольшего развития специальных физических качеств можно достичь, применяя различные упражнения, которые по своей структуре и биомеханическим характеристикам близки к соревновательным. Специальные 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 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: Завершающий удар на дальность отскока мяча, бег по «восьмёрке», бег боком вокруг стола, перенос мячей, отжимание в упоре от стола, подъём из положения лёжа в положение сидя, прыжки со скакалкой одинарные, прыжки со скакалкой двойные, прыжки в длину с места, бег на дистанцию 30 метров.

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:

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.

Подставка. Преимущественно для игроков использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку. Овладеть технику 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.

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.

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

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

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.

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 ближней средней зоны. Игроки предпочитающие двустороннюю атаку топ- спином могут начать овладение ударом накатоном слева.

Подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

Приём подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатоном, толчком, срезкой , подрезкой и т.д.

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

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 накатоном по топ-спину после приёма подставкой; после приёма мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатоном из боковой позиции после сери срезок в передвижении; удар накатоном и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + приём мяча над столом подставкой.

Комплексные упражнения для развития специальных физических качеств

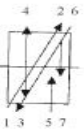
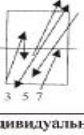
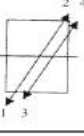
В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 мин.

Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

Задание 1

Упражнения на столе

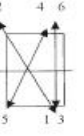

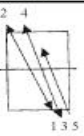
Примечание. Партнеры меняются после каждого задания. Задание повторяется дважды, так как сначала выполняет один игрок, а потом другой. При объяснении задания тренер должен не только объяснить занимающимся, как правильно надо его выполнить, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15 + 10 мин.	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование передвижения с элементами реакции и координации: 1 – слева влево, 2 – слева вправо, 3 – справа топс по прямой, 4 – прием по прямой, 5 – топс справа влево и повтор. Через 5 мин. усложнение: после 5-го удара 6-й – по всему столу произвольно, 7 – активно влево и повтор комбинации
3. 	10 мин. + 10 мин.	Тактическая подготовка с совершенствованием усиления: 1 – короткая подача, 2 – возврат коротко, 3 – срезка влево, 4 – начало слева, 5 – слева влево, 6 – усиление слева, 7 – далее индивидуально по игровой ситуации
4. Индивидуальная подготовка	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование темпа выполнения индивидуального технического элемента на предельной скорости
5. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование перекрутки: 1 – топс справа из левого угла влево, 2 – прием блоков, 3 – топс справа влево, 4 – перекрутка справа с захода
6. Игры на счет	35–40 мин.	Игры на счет выполняются по индивидуальным технико-тактическим заданиям
7. Заминка	10–15 мин.	Дальнейшее совершенствование индивидуальных специальных физических и психофизических качеств

Задание 2

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 мин. Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

Упражнения на столе

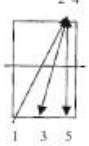
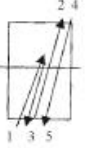
Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15 + 10 мин.	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники передвижений и разворотов туловища в сочетании с игрой справа слева: 1 – справа вправо (индивидуальный короткий топс и т. д.), 2 – прием вправо, 3 – справа по прямой, 4 – слева влево, 5 – слева влево, 6 – слева по прямой и повторение комбинации
3. 	10 мин.	Начало атаки с усилением: 1 – короткая подача с нижним вращением, 2 – короткий прием, 3 – откидка вправо, 4 – индивидуальный активный атакующий технико-тактический прием. Атакующий прием выбирается в соответствии со стилем игры теннисиста
4. Индивидуальная подготовка	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование выполнения индивидуального технического или технико-тактического приема
5. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование перекрутки: 1 – топ-спин вправо, 2 – прием блоком вправо, 3 – топ-спин вправо, 4 – перекрутка справа. Можно включить промежуточный мяч: 5 – прием блоком, и повторить комбинацию 1–2–3–4
6. Игры на счет	20 мин.	Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т. п.
7. Заминка	10–15 мин.	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств

Примечание. Партнеры меняются перед каждым заданием. Тренер должен не только объяснить занимающимся, как правильно надо выполнить задание, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия.

Задание 3

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 мин. Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

Упражнения на столе

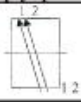
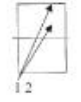
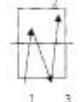
Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15 + 10 мин.	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники передвижения вдоль стола, выполняя схему тренировочного задания необходимыми техническими приемами: 1 – слева налево, 2 – слева в центр, 3 – справа налево, 4 – слева по прямой, 5 – справа по прямой. Далее все повторяется снова. Теннисист, выполняющий передвижения, может передвигаться, выполняя удары только справа или справа и слева
3. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование начала атаки: 1 – индивидуальная короткая подача, 2 – срезка влево, 3 – начало атаки слева налево, 4 – игра слева влево, 5 – игра слева по диагонали. Стараться играть по месту неудобно для партнера. Начало атаки осуществлять надежно, а продолжение – активно, со стремлением выиграть очко
4. Индивидуальная подготовка	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники выполнения индивидуального технического приема

Примечание. Партнеры меняются после каждого задания. Тренер не только должен объяснить занимающимся, как правильно надо выполнить задание, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

Задание 4

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 мин. Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

Упражнения на столе

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники выполнения контрката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники выполнения срезки слева налево: 1 – срезка в ближнюю зону, 2 – срезка в дальнюю зону левой половины стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания
3. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование подач и их приема: 1 – подача слева по прямой, 2 – срезка справа вправо, 3 – индивидуальный технический прием начала атаки по заданию тренера
4. Подвижные игры	10 мин.	Применять разнообразные подвижные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию, ловкость, смелость, игровое мышление и др. качества, необходимые для игрока в настольный теннис

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. - Москва: ФиС, 1985, 112 с.
2. Барчукова Г.В. Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе.- М.: РГАФК, 1996г.
3. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе.- Москва.: Изд. «Теория и практика физической культуры»,2001.- 204 с.
4. Шпрах С.Д. Настольный теннис: учебная программа.- Москва: Советский спорт 1991.
5. Журнал «Настольный теннис №4», № 6, 2007.