

Российской Федерации»: материалы конференции.- Екатеринбург, 2009. - 4.1. – С.147-150.

6. Лесгафт, П.Ф. Избранные труды / Сост. И.Н.Решетень. – М.: Физкультура и спорт, 1987.- 359 с.

7. Сигов, Н.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка горноспасателей: автореф. дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04 / Н.Д.Сигов; СПб. гос. горный институт им. Г.В.Плеханова.- СПб; 1997.- 24 с.

8. Сукманов, С.В. Методика обеспечения боевой готовности подразделений государственной противопожарной службы МЧС России: автореф. дис. ... канд. техн. наук: 05.13.10. / С.В.Сукманов; Санкт-Петербургский институт государственной противопожарной службы.- СПб, 2005.- 21с.

9. Ткачев, В.И. Педагогические условия, необходимые для повышения эффективности процесса подготовки сотрудников ГПС МЧС России/В.И.Ткачев// Профессиональная: научно-методический информационный журнал.- 2006.- №10.- С.107-109.

10. Ушаков, И.Б. Экология человека опасных профессий / И.Б.Ушаков.- М.-Воронеж: Воронежский государственный университет, 2000. – 128с.

УДК796.015.132:796.386

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ СТИЛЕЙ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Молчанов В.С., Примаченко П.В., Григорьев Ю.А.

*Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины,
Беларусь, Гомель*

Аннотация. В нашей статье выявляются различия в двух основных тактических стилях игры в настольном теннисе и требования к развитию

доминантных в этом виде спорта физических качеств. Основной акцент исследования сделан на определении наиболее доступных и эффективных средств общей и специальной физической подготовки игроков защитного и нападающего стилей.

Ключевые слова: *настольный теннис, тактика игры, физическая подготовка, нападающий стиль игры, защитный стиль игры.*

Введение. Настольный теннис, как один из самых зрелищных представителей игровых видов спорта, характеризуется сложным набором технико-тактических действий и игровых приемов. Современные тенденции развития этого вида спорта предполагают два вида индивидуальных тактических действий, такие как защитный и нападающий. Но стоит отметить, последние крупные турниры показали, что топовые игроки пытаются овладеть обоими стилями игры, чтобы эффективнее противостоять разным соперникам и быть более универсальными. Оба вида предъявляют конкретные требования к технической подготовке игроков, а так же к совокупности их личностных качеств, в первую очередь влияющих на выбор стиля игры на этапе начального отбора. Игровые стили не охватывают весь объем тактических действий в настольном теннисе, а отражают лишь индивидуальный стиль игры каждого игрока.

Цель исследования. Определить наиболее эффективные средства физической подготовки игроков нападающего и защитного стилей игры в настольном теннисе.

Методы и организация исследования. В ходе исследования мы изучили пласт литературы, исследующей наиболее эффективные физические упражнения, направленные на развитие доминантных качеств теннисистов. Были проведены консультирующие беседы с тренерами по настольному теннису с большим стажем педагогической работы, а так же изучались дневники тренировок лучших спортсменов города.

Результаты исследования и их обсуждение. Основываясь на обобщении тренировочного опыта и результатов анализа научно-методической литературы можно сделать вывод, что стиль игры в настольном теннисе представляет собой устойчивую систему способов ведения соревновательной борьбы, которая характеризуется общей тактической направленностью игры (нападающей, защитной) и соответственным техническим арсеналом игрока.

Нападающий стиль игры характеризуется применением большого количества атакующих и контратакующих ударов, розыгрышем мячей в быстром темпе, высокими скоростями и большим количеством атакующих приемов, целью которых является максимально быстрое окончание розыгрыша.

Основные физические качества присущие игрокам данного стиля – ловкость и сила рук. Общая физическая подготовка теннисистов сводится к воспитанию скоростных навыков, силовых способностей и координации движений и на начальном периоде ей уделяется до 60 % времени тренировки. Постепенно, в процессе многолетней подготовки, количество времени, выделяемого на общую физическую подготовку, уменьшается.

Общая физическая подготовка у игроков нападающего стиля представляет собой комплекс упражнений, который построен таким образом, чтобы развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс упражнений:

- упражнения для развития подвижности в суставах нижних и верхних конечностей, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах;
- повороты, наклоны и вращения тела в различных направлениях;
- подъем согнутых и прямых ног до положения прямого угла в тазобедренном суставе из положения виса на перекладине;

–подъем прямых ног, с последующим касанием пальцев рук в положении лежа на спине;

– бег на короткие дистанции, челночный бег 5х15 метров, ускорения, выполняемые на месте;

– отжимания от скамьи, от пола, с различным положением рук на снаряде;

Данные упражнения могут проводиться в формате круговой тренировки, которая состоит из 5 станций, где выполняются 5 разных видов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Так же в процессе подготовки могут использоваться подвижные игры, в том числе эстафеты для повышения мотивации к занятиям.

Тактическая игра игроков защитного стиля, в противовес быстрой и атакующей игре игроков-нападающих, наоборот сконцентрирована на длинных розыгрышах, их цель измотать соперника и благодаря своим точным и стабильным действиям заставить соперника допустить ошибку. В отличие от игроков-нападающих, защитники должны быть психологически устойчивы и терпеливы, их игры достаточно продолжительны, поэтому им необходимо уметь бороться со своими эмоциями и стараться сыграть на усталости соперника. Защитник обязан хорошо ориентироваться в пространстве и распознавать виды вращения мяча, т. к. часто игра проходит на большом расстоянии от стола. Хорошее чувство мяча необходимо защитнику для выполнения высокой точности исполнения ударов.

В связи с особенностью игровой деятельности и использованием определенных приемов игры, у игроков-защитников, в отличие от нападающих, основная нагрузка приходится на пояс нижних конечностей, поэтому и физическая подготовка направлена в первую очередь на развитие различных видов выносливости. Для общей физической подготовки игроков защитного стиля используют:

– кроссовый бег;

- бег с отягощениями;
- приседания, приседания с отягощениями, выпады с гантелями, со штангой, приседания в ГАК-тренажере;
- выпрыгивания из упора присев, выпрыгивания с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки из различных исходных положений, прыжки на скакалке, прыжки с отягощениями, прыжки с места, толчком обеих ног, прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки через гимнастическую скамейку.

Специальная физическая подготовка игроков обоих тактических стилей схожа и направлена на развитие наиболее важных в настольном теннисе мышц пояса верхних и нижних конечностей. Для развития скоростно-силовых и силовых способностей мышц рук, ног и туловища используются:

- бег на короткие дистанции;
- прыжки с толчком одной или двумя ногами со сменой направлений прыжка;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом;
- прыжки через гимнастическую скамейку из различных исходных положений и со сменой толчковой ноги;
- прыжки с ноги на ногу;
- отжимания от пола с использованием отягощений;
- броски набивных мячей на дальность, точность;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой, с различными имитационными приспособлениями, а также с амортизаторами, манжетами, резинками, создающими сопротивление при имитационных ударах;
- комбинации (накат справа и слева с двух точек стола, тоже только с трех точек стола, имитация основной подачи с последующим применением коронного завершающего удара справа и слева).

Заключение. Таким образом, подготовка игроков обеих стилей игры имеет различия в подборе тренировочных средств для воспитания физических качеств в процессе общей физической подготовки, а так же сходства в выборе специальных физических упражнений. Для игроков нападающего стиля доминантными качествами будут гибкость, скоростно-силовые и двигательные-координационные способности. Для их воспитания применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, бег на короткие дистанции, челночный бег, отжимания от пола, подтягивания на перекладине. Для игроков защитного стиля на первый план выходит развитие выносливости и силовой выносливости. Для развития этих качеств преимущественно используются упражнения с отягощениями, кроссовый бег, упражнения с использованием различных силовых тренажеров, различные виды прыжков.

Литература

1. Захарова, О.Г. Физическая культура. Общая физическая подготовка теннисистов / Г.О. Захарова.– ГУ ВПО Белорусско-Российский университет. – Могилев, 2013. – 15 с.
2. Красуля, А.В. Тактическая и техническая подготовка в настольном теннисе / А.В. Красуля. – Нар. укр. акад. – Харьков, 2015. – 29 с.
3. Кудря, О.Н. Развитие специальной выносливости теннисистов 12-14 лет с учетом смены покрытия корта /О.Н. Кудря, Е.В. Филимонова //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2015. – №. 2 (120). – С. 80-85
4. Сыпачевский, А.А. Стили деятельности, индивидуальный стиль и подготовка спортсменов в настольном теннисе /А.А. Сыпачевский // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2002. – №. 8. – С. 61–68.