

*Н.М. Целищева*

## **Особенности китайской методики обучения технике игры в настольный теннис**

За прошедшие годы размашистым «топ-спинам», медленным, по современным меркам, из средней зоны, пришли на замену энергичные перекрутки, выполняемые вблизи стола и даже над столом. Теперь каждый удар представляет опасность. И любой игрок высокого класса может выполнить атаку с любой точки стола.

В современном настольном теннисе приходится иметь дело со скоростями полета мяча, которые возросли на 30-40%. При этом у игроков нет времени для ударов с большой амплитудой. Удары часто выполняются почти без замаха одним предплечьем. Спортсмены стали более универсальны и прекрасно владеют игрой как справа, так и слева, могут направлять мяч в нужную точку, с необходимой скоростью, вращением, что приводит к выигрышу очка.

К такому высокому спортивному мастерству приводит большой многолетний кропотливый труд под руководством высококвалифицированных тренеров.

Всемирно известно, что в настольном теннисе лидируют азиатские спортсмены. Свою методику тренировок китайские тренеры международного центра настольного тенниса г. Жендинга (Китай) представили на совместном учебно-тренировочном сборе с российскими спортсменами. Китайские теннисисты этого центра тренируются каждый день по 6,5 часов, три тренировки в день, 6 дней в неделю.

Разминка перед тренировкой начинается с легкого бега, далее следуют 8-10 общеразвивающих упражнений. На первой тренировке игроки распределяются по столам и совершенствуются в технико-тактической подготовке с использованием только одного мяча.

На второй тренировке игроки распределяются по тройкам и выполняют технико-тактические задания с использованием большого количества мячей (БКМ).

На третьей тренировке отрабатываются либо подачи, либо индивидуальные задания, либо спортсмены играют на счет.

Во время тренировки отводится 10-15 минут для кратковременного отдыха. Вся тренировка проходит с одним и тем же напарником, с которым поставил тренер в начале тренировки. Все технико-тактические задания повторяются каждый день, одни и те же. При использовании БКМ набирается полный таз мячей (около 200 мячей), спортсмен выполняет упражнение до тех пор, пока не закончится таз с мячами. Если в процессе работы теннисист утомился, то следует пауза на несколько секунд, и задание продолжается.

После второй тренировки спортсмены ежедневно выполняют комплекс упражнений по общей и специальной физической подготовке, чередуя работу на специальных тренажерах и работу в парах с использованием собственного веса тела в игровом зале.

К тренировкам китайские спортсмены относятся очень серьезно, каждый мяч играет с максимальной концентрацией, на пределе возможностей. Тренеры в Китае пользуются беспрекословным авторитетом. Игроки убеждены, что с ними работают высокие специалисты, поэтому все задания тренеров выполняются беспрекословно. У китайских игроков дисциплина на первом месте.

Каждое задание выполняется по следующей методике:

- а) первая треть упражнения выполняется точно по заданию;
- б) вторая треть выполняется с введением ударов на реакцию;
- в) последняя треть играет на реакцию с розыгрышем очка.

Уметь вовремя среагировать на полет мяча, занять оптимальную позицию для выполнения каждого удара так, чтобы успеть выполнить удар стандартным движением – главная задача тренировок, с которой китайские теннисисты справляются великолепно.

Многократное повторение и правильное исполнение – главное в тренировках китайских теннисистов.