

подходы. Эти методы помогут студентам развить патриотические чувства и ценности, которые будут полезны для их дальнейшей жизни и развития страны. В настоящее время возрождается система патриотического воспитания подростков, данная тема актуальна на сегодняшний день, и взята под государственный контроль, без патриотического воспитания не может добиться успеха ни одна страна.

Библиографический список:

1. Мишнева, С. Д. Гражданско-патриотическое воспитание студентов / С. Д. Мишнева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1(215). С. 328-331.
2. Сергеев, Е. А. Формирование гражданско-патриотических ценностей у студентов вуза / Е. А. Сергеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 12(226). С. 158-162.
3. Усольцева, С. Л. Нравственное становление студентов в образовательном пространстве вуза / С. Л. Усольцева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 10(224). С. 473-480.
4. Усольцева, С. Л. Концептуальные основы нравственного становления студенческой молодежи / С. Л. Усольцева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 11(213). С. 563-569.

УДК 796.342.084.2

Семилетова А. А, Комлева С. В.

Semiletova A.A, Komleva S.V.

*Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия
Russian state professional Pedagogical University,
Yekaterinburg, Russia
nasia10569@yandex.ru*

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ
В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**
TACTICAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES IN TABLE TENNIS

Аннотация. Молодое поколение наших игроков по настольному теннису в последние годы добились значительных успехов на международных соревнованиях. Их выдающиеся выступления на крупных турнирах являются свидетельством их упорного труда и самоотверженности. Китай всегда был доминирующей силой в мире настольного тенниса. Однако нынешнее поколение молодых игроков из России вывел спорт на новую высоту. Они невероятно талантливы и за последние несколько лет продемонстрировали значительный прогресс в настольном теннисе. Одной из основных причин такого улучшения является их преданность тренировкам. Юные спортсмены от 15 до 17 лет по настольному теннису тренируются по несколько часов (2-3 часа) каждый день, выкладываясь до предела. У наших юных спортсменов есть доступ к лучшим тренировочным базам и тренерам, что помогает им совершенствовать свои навыки

и методы. Именно тактическая подготовка юных спортсменов поспособствовала такому улучшению результатов наших юных спортсменов.

Ключевые слова: настольный теннис, юные спортсмены, тактическая подготовка.

Annotation. The younger generation of our table tennis players have achieved significant success in international competitions in recent years. Their outstanding performances at major tournaments are a testament to their hard work and dedication. China has always been the dominant force in the world of table tennis. However, the current generation of young players from Russia has taken the sport to a new height. They are incredibly talented and have shown significant progress in table tennis over the past few years. One of the main reasons for this improvement is their dedication to training. Young athletes from 15 to 17 years old in table tennis train for several hours (2-3 hours) every day, giving their best to the limit. Our young athletes have access to the best training facilities and coaches, which helps them, improve their skills and methods. It was the tactical training of young athletes that contributed to such an improvement in the results of our young athletes.

Keywords: table tennis, young athletes, tactical training.

В настольном теннисе есть возрастные категории, к юным спортсменам относится группа (в настольном теннисе ее называют - юниоры):

1. Юноши, девушки – от 15 до 17 лет.

На техническом уровне динамика требований к игре в настольный теннис характеризуется непрерывным и быстрым выполнением различных типов ударов и перемещений, которые сопряжены со значительным физическим напряжением для игроков. Движения с высокой скоростью и выносливость - два важнейших физических качества в этом виде спорта. Короткие и интенсивные упражнения во время игры требуют существенной тренировки скорости реакции и анаэробной выносливости.

С точки зрения тактических навыков, теннис является требовательным видом спорта, поскольку спортсменам приходится планировать различные и точные технико-тактические действия в зависимости от стиля игры и соперника, принимать решения за очень короткие промежутки времени, а также выдерживать ситуации физической усталости. Игроки в настольный теннис в основном используют два стиля игры: наступательный (нападающий) и оборонительный (защитник). Развитие каждого типа игры напрямую связано с использованием определенных материалов в ракетках для настольного тенниса. Если ребенка отдали в настольный теннис с 7 лет, то к юному возрасту уже спортсмен определил, каким стилем ему удобно и нравится играть. Именно стиль игры – является главной составляющей, где юный спортсмен добивается результата в соревнованиях и повышает спортивный разряд.

Юные спортсмены 15-17 лет используют скорость и последовательность, чтобы выиграть игру. Это означает, что юные игроки позволяют вам атаковать первым и «контратаковать» или «вести» мяч. Дети данного возраста не генерируют много энергии, и их тактика заключается в том, чтобы «заимствовать энергию соперника».

Стиль игры контратакующего (нападающего) юного игрока в настольном теннисе. Понимание своего стиля игры имеет решающее значение в настольном теннисе. Существуют распространенные тактики, которые должны использовать юные спортсмены:

1. Юные спортсмены любят подавать длинными ударами сверху, часто в слабую сторону соперника. После этого их тактика заключается в атаке / контратаке с широкого угла стола.

2. Применяемы тактики данного стиля игры у юных спортсменов:

3. В данной возрастной категории скоростные способности у спортсменов достигают пика - ребята очень быстрые. Позиция, которую держатся юные спортсмены - это стойка ближе к краю стола и обычно атакуют мяч на столе [23].

4. У юных игроков быстрая работа ног. Такая тактика позволяет на тренировках загонять мяч в дальний угол стола, то есть, гонять по всему столу соперника.

5. Юные спортсмены атакуют мяч под широким углом и направляют его прямо в тело соперника – то есть, мяч направлен на край стола, либо в живот соперника.

6. Тактика юных спортсменов 15-17 лет –заставить бегать соперника вокруг стола.

7. Юные спортсмены соблюдают тактику удара по мячу, а именно сильный удар слева/ справа и контрудар по высокому мячу. Поэтому редко допускается ошибка в выполнении ударов у юных спортсменов, так как на тренировочном процессе прорабатываются сильные удары с тренером на БКМ (большое количество мячей).

Стоит отметить тактику подач, которые юные спортсмены от 15 до 17 лет должны применять без ошибок и которые дают 40% успеха игры на соревнованиях. Поддача в настольном теннисе - это начало любого розыгрыша [11].

$1/3 = 33\%$ преимущества на старте розыгрыша.

Итак, когда у юного спортсмена хорошая подача, то уже есть $1/3 = 33\%$ преимущества в розыгрыше. Хорошая подача дает спортсмену множество преимуществ. Вот почему в Китае игрокам требуется много времени на отработку подачи. Они отрабатывают, как хорошо настроить подачу. Иногда они тренируются, чтобы иметь подачу Эйса (подача на вылет).

Настройка подачи юного спортсмена:

1. Поддача с настройкой используется для того, чтобы дать большое преимущество при следующем броске. Вот почему она называется поддачей с настройкой. Дмитрий Овчаров однажды сказал, что Ма Лун - игрок, у которого лучшая поддача с «настройкой» в мире. Поэтому большинство юных спортсменов ориентируются и хотят уметь подавать, как китайский спортсмен. Тактика Ма Луна – это выполнить установочную подачу. Он знает, куда возвращается мяч, и готов атаковать следующим ударом [16].

2. Юный спортсмен в настольном теннисе от 15 до 17 лет пытается выполнить «Эйс-подачу» - это поддача, которая дает выиграть напрямую, всего одна поддача, и спортсмен получает очко.

Тактика 4 лучших подач, которые могут использовать юные спортсмены от 15 до 17 лет (Рисунок 7):

1 – Подача с коротким маятником «Боковым приемом».

Юные спортсмены уже умеют подавать подачу с маятником с коротким боковым штопором. Эта подача очень эффективна. Одна из лучших подач с сеткой в настольном теннисе. Потому что очень трудно хорошо отбить эту подачу. Мяч всегда возвращается в исходное положение. Спортсмен может завершить очко, атаковав следующий мяч. Тактика заключается в том, что с любого угла стола, спортсмен подбрасывает мяч и как веером, перекручивает его ракеткой на противоположную сторону стола. Выполнить вращение мяча необходимо: резко, чтобы мяч закрутился от ракетки [21].

2 – Подача с коротким боковым приемом и обратным маятником.

Такие игроки, как Чжан Цзике, Дмитрий Овчаров, которые доминируют при ударах слева, такие игроки, как Чжан Цзике, очень любят эту подачу. Эта подача выполняется плавно. Юный спортсмен подкидывает мяч и резким и коротким веером ракетки перекручивает на сторону противника.

3 – Быстрая подача без спина на корте.

Юный спортсмен должен видеть, что если его соперник очень слаб в ударе слева, то он может выполнить эту подачу. При выполнении данной подачи подкрутки - мяч всегда поднимается вверх. Это путает соперника, когда в ответ на подачу он начинает делать «перекрутку», а мяч отлетает от ракетки, либо попадает в сетку.

4 – Подача длинным боковым приемом.

Длинная подача боковыми штифтами также является очень хорошей подачей. У этой подачи сложный отскок. Когда юный спортсмен подает ее с очень хорошим вращением, то сопернику очень сложно определить правильный отскок мяча от стола. Он может отскакивать высоко, но иногда отскок получается низким и ровным по линии стола [24].

Если наблюдать за юными игроками, то они не боятся рисковать и экспериментировать с новыми стратегиями. Они стараются глубоко понять игру и постоянно ищут способы улучшить свои результаты на разных соревнованиях. Эта готовность пробовать что-то новое и внедрять новые инновации, помогла нашим спортсменам конкурировать с игроками других стран и завоевывать призовые места. Еще одна причина успеха является сильная мотивация. Юные игроки понимают, что успех не дается легко и требует тяжелой работы на тренировках. Они дисциплинированы и сосредоточены, что помогает им поддерживать высокий уровень работоспособности.

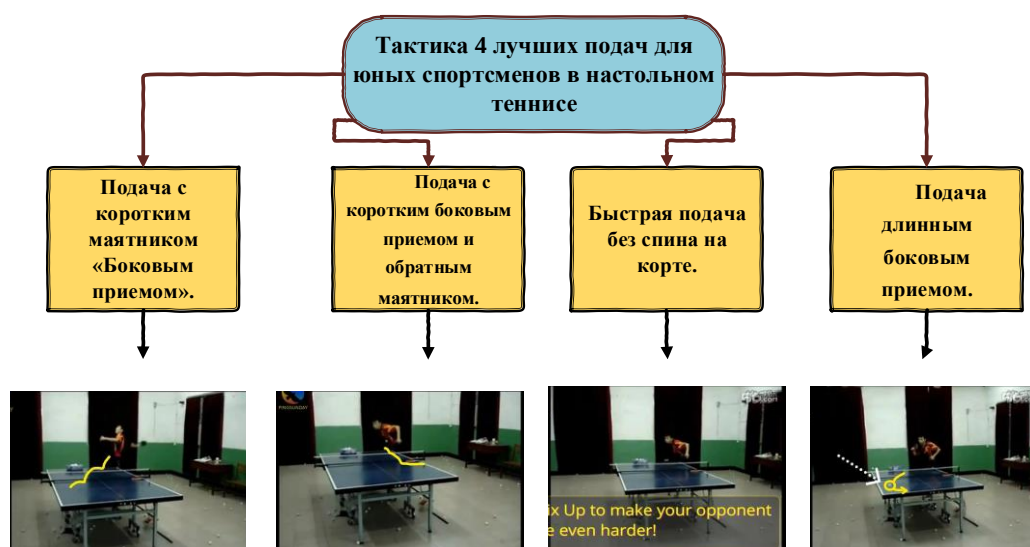


Рисунок 4. Тактика четырех подач для юных спортсменов в настольном теннисе

Помимо таланта и упорного труда, юные игроки получают поддержку от Федерации настольного тенниса России. Продвинутым спортсменам, которые показывают результат ФНТР выделяет: бесплатный проезд и проживание на соревнованиях разного уровня, предоставляет хорошее основание и накладывает на ракетки и т.д. ФНТР продвинутых игроков приглашает заниматься в продвинутые клубы и к лучшим тренерам.

Библиографический список:

1. Землянская, Е. Н. Критериальное оценивание достижений учащихся / Е. Н. Землянская. Москва: Просвещение, 2012. 202 с. Текст: непосредственный.
2. Машковец, А. И. Критериальное оценивание на уроках физкультуры / А. И. Машковец. Москва: Чистые пруды, 2009. 32 с. Текст: непосредственный.
3. Сухомлинских, В. В. Сердце отдаю детям / В. В. Сухомлинский. Москва: Педагогика, 2008. 160 с. Текст: непосредственный.

УДК 373.1

Сенина Ю.О., Осипова Л.Ф.

Senina Y.O., Osipova L.F.

Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики,

Санкт-Петербург, Россия

St. Petersburg University of Management Technologies and Economics,

Saint-Petersburg, Russia

orlovskai2011@mail.ru

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ:
ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ
HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN EDUCATION: PROBLEMS OF
EFFECTIVE APPLICATION**