**«Учим накат справа»**

Методическая разработка для начинающих тренеров, учителей физической культуры, тренеров-общественников.

Автор: тренер ГБУ «СШОР по игровым видам спорта»   
Касаткин В.Н., г. Тверь 2017г.

1. **Введение**

В своей работе я поделюсь собственным опытом обучения накату, так как техника наката довольно ясно и подробно представлена как в литературе, так и в интернете.

С чего начать? Существуют разные подходы к началу обучения накату. Некоторые тренеры начинают его разучивать после подрезки слева, некоторые сразу после освоения толчков. Но в любом случае обучение надо начинать только после того как ученик будет подготовлен к технике освоения наката , которая довольна сложна. На практике же часто бывает, что многие тренеры из желания получить воспитанника отпускают эту подготовку. Это приводит к потере времени на обучение, и к неправильному усвоению техники наката.

Что входит в эту подготовку?

1. Физическая составляющая. Спортсмен должен быть достаточно физически развит. В этом поможет скакалка, упражнения на силу, координацию, ловкость и т.д.

2. Техническую составляющую я вижу в умении владеть ракеткой и мячом. Упражнений для ракетки и мяча довольно много можно найти в интернете. Я, в основном, использую упражнения спортивной школы «Спартак».

1. **Основная часть**

Вот ученик готов. Рассказ, показ, объяснение – начало любого обучения. После этого приступаем к обучению на колесе. Вначале я использовал велосипедное, но потом перешел на небольшое колесо от роликовых коньков, так как считаю его более перспективным спортсменом для обучения. Тренажер я сделал сам, что совсем несложно. (Можно купить колесо-тренажер в магазине, если есть такая возможность). Вот на таком тренажере и ведётся основная работа по обучению техники наката:

- положению корпуса, ног, рук.

- движению руки при накате. При необходимости отдельно изучается движение кисти, предплечья, плеча.

- попадание в нужное место на ракетке и также другие составляющие техники наката.

При работе на колесе очень важно следить за правильностью движений, исправлять ошибки. Поэтому тренер должен быть рядом, особенно на начальном этапе обучения. Использую также большое зеркало, где спортсмен может сам контролировать свои действия. Для исправления ударного движения по мячу использую наклонную скамейку с набивным мячом, также часто использую проводку рукой своей руку ученика.

После освоения правильного движения на тренажере приступаю к работе с мячом. Ученику даётся задание выполнить накат после отскока мяча от стола, то есть ученик левой рукой отпускает мяч с высоты 40-50 см и выполняет накат .Это упражнение ,как правило, выполняется в паре – один делает , другой ловит- по 15-20 раз . Далее смена ролей .Более эффективно делать это упражнение на БКМ ,но для этого нужно иметь сетку-ловушку .

После освоения одиночного движения по мячу приступаю к обучению серийного наката. Для этого использую Робот-автомат. Обучение начинается на самой маленькой скорости, которая постепенно повышается. Использую также БКМ. Параллельно идет работа на столе с помощью тренера и более опытных членов секции. Работа ног изучается с помощью двух тренажеров на разных расстояниях друг от друга, с помощью Робота-автомата, разбрасывающего мячи в разные зоны, ну и конечно с помощью БКМ. Через некоторое время в зависимости от способностей, старания, спаррингов с более опытными спортсменами ученик готов сдать норматив техники наката

1. **Заключение**

Как видно из вышесказанного, накату справа научить непросто. Задача усложнится еще и тем, что в связи с разным началом соревновательной практики приходится учить детей в возрасте 7-8 лет, когда организм спортсмена не вполне готов к усвоению сложных технических действий. Мой тренер, заслуженный тренер СССР С. Ширах сравнивал подготовку игрока в настольный теннис с подготовкой пианиста, то есть требующей так же много индивидуальной работы. К сожалению, то ли программные требования очень высоки, то ли они далеко не всегда соответствуют создаваемому на местах условиям занятий, но от тренера требуют обучить такое кол-во учеников, что невозможно без ущерба качества обучения. Думаю, что в группе из 10-15 на начальном этапе должны работать два тренера, тогда ошибок в технике, которые потом очень трудно исправить, будет гораздо меньше.

И последнее. Буду рад, если опыт моей работы будет полезен.