

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Тренерским советом ДЮСШ «Олимп»

« 1 » сентября 2015 г.



Н.Б. Кучера
2015 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

для детей и подростков в возрасте 7-18 лет
(срок реализации 7 лет)

Составители: Смирнова Н.В. – инструктор-методист 1 кв. категории
Черваков А.В. - тренер-преподаватель 1 кв. категории

г. Оленегорск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) является модифицированной на основе типовой, составленной авторским коллективом под руководством Г.В. Барчуковой и допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2004 г.

Программа составлена в соответствии с Законом «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ), «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом и локальными актами ДЮСШ «Олимп».

В Программу внесены коррективы в содержание учебно-тематического планирования в соответствие с особенностями её реализации в условиях Крайнего Севера, с учётом материально-технических возможностей ДЮСШ «Олимп».

При модифицировании Программы в соответствие с особенностями реализации программы в условиях Крайнего Севера, учитывая материально-технические возможности ДЮСШ «Олимп» в учебно-тематическое планирование и в контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для перевода обучающихся по годам обучения внесены коррективы. При этом соблюдены принципы соотношения средств подготовки по годам обучения.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала в соответствии с этапами подготовки, годами обучения и возрастом занимающихся. Содержит разделы теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической подготовки; средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений; восстановительные и воспитательные мероприятия.

В программе впервые предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей теннисистов и стилевых особенностей современной игры.

Цель программы на этапе начальной подготовки – формирование стойкого интереса к настольному теннису, как виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие обучающихся, гармоническое развитие физических способностей.
2. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
3. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
4. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.
5. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.

Цель программы на учебно-тренировочном этапе подготовки – углублённая спортивная специализация, привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации (УТГ до 2-х лет обучения):

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.
5. Выявление задатков и способностей детей.
6. Начальная специализация. Формирование игрового стиля.
7. Овладение основами тактики игры.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации (УТГ свыше 2 лет обучения):

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их из ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и их связей.
4. Обучение индивидуальным и парным действиям, совершенствование их из ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
5. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля юного теннисиста.

Настоящая программа направлена на подготовку детей и подростков 7-18 лет, желающих заниматься настольным теннисом и имеющих допуск врача-педиатра. Срок реализации программы – 7 лет.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Начально-подготовительный	Первый год	7	15	6	Выполнение нормативов ОФП, юношеских спортивных разрядов
	Второй год	7	12	9	
Учебно-тренировочный	Первый год	8	10	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, спортивный результат до I разряда
	Второй год	9	8	14	
	Третий год	10	8	16	
	Четвертый год		8	18	
	Пятый год		8	18	

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по ходатайству тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся образовательных учреждений 7 лет и старше, желающие заниматься настольным теннисом, на основании заявления родителей, имеющие допуск врача к занятиям избранным видом спорта.

Учебно-тренировочный этап формируется из учащихся, прошедших начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов и требований соответствующего года обучения.

Перевод учащихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача.

Учащимся, не выполнившим предъявляемые требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе повторно или в спортивно-оздоровительных группах.

Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки учащихся. Досрочный перевод таких учащихся осуществляется приказом директора на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Основными формами учебно-тренировочного процесса при реализации программы являются: учебно-тренировочные, теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных

сборах, инструкторская и судейская практика учащихся. В каникулярное время - спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

При разработке учебного плана учитывался круглогодичный (52 недели) режим учебно-тренировочной работы с расчетом по 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель - для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Учебно-тематический план многолетней подготовки (на 52 недели), ч

№ п/п	Содержание занятий	Этапы подготовки						
		ГНП		УТГ				
		1	2	1	2	3	4	5
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА								
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	-	-	-	-
2	Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1	1	1	1	1	1
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	1	2	2	2	3	3
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	2	1	2	2	2
5	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	1	1	2	2	2
6	Профилактика травматизма в спорте	2	1	2	2	2	2	2
7	Общая характеристика спортивной подготовки	-	1	1	1	1	1	1
8	Планирование и контроль подготовки	-	1	1	1	1	2	2
9	Основы техники игры и техническая подготовка	1	2	2	2	2	2	2
10	Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	1	2	2	2	2	2
11	Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2
12	Правила соревнований, их организации и проведение	1	1	2	1	1	1	2
13	Установка на игру и разбор результатов игры	-	4	6	13	14	16	18
	Итого часов теории	12	18	24	28	31	35	39
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА								
1.	Общая физическая подготовка	89	136	112	132	107	122	115
2.	Спец. физическая подготовка	59	88	112	130	146	166	166
3.	Техническая подготовка	75	111	142	166	146	166	166
4.	Тактическая подготовка	27	42	83	97	146	165	166
5.	Игровая подготовка	31	46	59	70	77	87	88
6.	Соревновательная подготовка (контрольное тестирование)	15	23	58	69	115	131	130
7.	Восстановительные мероприятия	-	-	24	24	48	48	48
III. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ		4	4	4	4	4	4	6
IV. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА		-	-	6	8	12	12	12
	Общее количество часов	312	468	624	728	832	936	936
	Часов в неделю	6 ч	9 ч	12 ч	14 ч	16 ч	18 ч	18 ч

Соотношение всех видов подготовки на разных этапах, %

Вид подготовки	Этапы многолетней подготовки		
	Начальная подготовка	Начальная специализация	Углубленная специализация
ОФП	30	20	15
СФП	20	20	20
Техническая	25	25	20
Тактическая	10	15	20
Игровая	10	10	10
Соревнования	5	10	15

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРИЕМА И ПЕРЕВОДА УЧАЩИХСЯ НА ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ

Контрольные испытания по общей физической подготовке проводятся 2 раза в год (сентябрь – октябрь, май), по ТТП 1 раз в год (в апреле-мае)

Контрольно-переводные нормативы и требования для перевода учащихся в ГНП 2 года обучения

Требования по подготовке:
Принять участие в 4 внутришкольных соревнованиях (32 встречах)

	Наименование упражнений	Возрастные группы							
		7-8 лет		9-10 лет		11-13 лет		14 лет и ст.	
		Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
ОФП									
1	Бег 30 м с высокого старта (сек)	7,1	6,9	6,9	6,8	6,5	6,3	6,3	5,9
2	Прыжок в длину с места (см)	102	104	115	130	132	150	145	165
3	Подтягивания (кол-во раз)	-	-	-	-	-	2	-	4
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (кол-во раз)	2	3	3	5	8	-	10	-

Контрольно-переводные нормативы и требования для перевода учащихся в УТГ 1 года обучения

Требования по подготовке:
Принять участие в 6 внутришкольных соревнованиях (48 встречах)

	Наименование упражнений	Возрастные группы							
		7-8 лет		9-10 лет		11-13 лет		14 лет и ст.	
		Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
ОФП									
1	Бег 30 м с высокого старта (сек)	6,9-6,7	6,7-6,5	6,7-6,5	6,6-6,3	6,2-5,9	6,2-5,8	6,2-5,9	5,6-5,0
2	Прыжок в длину с места (см)	103-113	106-116	117-136	131-137	135-155	154-190	147-173	170-200
3	Подтягивания (кол-во раз)	-	-	-	-	-	3	-	5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (кол-во раз)	3	5	5	8	10	-	15	-
СФП									
1	Подъём из положения лежа в положение сидя (кол-во раз в минуту)	12	17	13	18	14	19	15	20
2	Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	65-75	65-75	76-94	76-94	95-114	95-114	115-127	115-127
ТП	Наименование технического приёма	Кол-во ударов в серию из 10 подач по диагонали							
1	Накат справа (слева)	30 и более – хорошо; 20-29 - удовлетворительно							
2	Подача справа (слева) накатом	8 и более – хорошо; 6 - удовлетворительно							
3	Подача справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 и более – хорошо; 7 - удовлетворительно							
Примечание: Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнёром)									

Контрольно-переводные нормативы и требования для перевода учащихся в УТГ 2 года обучения

Требования по подготовке:

1. Выполнить норматив юношеских разрядов по настольному теннису
2. Принять участие в судействе соревнований
3. Принять участие в 6 внутришкольных соревнованиях (72 встречах)

	Наименование упражнений	Возрастные группы					
		8-10 лет		11-13 лет		14 лет и ст.	
		Д	М	Д	М	Д	М
ОФП							
1	Бег 30 м с высокого старта (сек)	6,7-6,5	6,6-6,3	6,2-5,9	6,2-5,8	6,2-5,9	5,6-5,0
2	Прыжок в длину с места (см)	117-136	131-137	137-155	154-190	156-180	185-215
3	Подтягивания (кол-во раз)	-	-	-	2-3	-	4-5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (кол-во раз)	3-5	5-8	8-10	-	10-15	-
СФП							
5	Подъём из положения лежа в положение сидя (кол-во раз)	15	20	15	20	15	20

6	Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	76-94		95-114		115-127	
ТП	Наименование технического приёма	Кол-во ударов в серию из 10 подач по диагонали					
1	Имитация удара накатом справа (кол-во раз/мин.)	60	65	60	65	60	65
2	Имитация удара накатом слева (кол-во раз/мин.)	70	75	70	75	70	75
3	Накат справа и слева по диагонали	50 и более хорошо; 40-49 – удовлетворительно					
4	Подрезка справа, слева по диагонали	40 и более – хорошо; 35-39 – удовлетворительно					
5	Подача справа (слева) с верхним вращением*	9 – хорошо; 8 – удовлетворительно					
6	Подача справа (слева) с нижним вращением*	9 – хорошо; 8 – удовлетворительно					
Примечание: * - испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнёром)							

Контрольно-переводные нормативы и требования для перевода учащихся в УТГ 3 года обучения

Требования по подготовке:

1. Выполнить норматив до 1 спортивного разряда по настольному теннису
2. Принять участие в судействе соревнований
3. Принять участие в 6 внутришкольных соревнованиях (90 встречах)

	Наименование упражнений	Возрастные группы					
		9-10 лет		11-13 лет		14 лет и ст.	
		Д	М	Д	М	Д	М
ОФП							
1	Бег 30 м с высокого старта (сек)	6,7-6,5	6,6-6,3	6,2-5,9	6,2-5,8	6,2-5,9	5,6-5,0
2	Прыжок в длину с места (см)	117-136	131-137	137-155	154-190	156-180	188-215
3	Подтягивания (кол-во раз)	-	-	-	3-5	-	5-7
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (кол-во раз)	3-5	5-8	8-10	-	10-15	-
5	Подъём прямых ног за голову из положения лёжа на спине (кол-во раз)	12-15	20-25	12-15	20-25	12-15	20-25
6	Подъём из положения лежа в положение сидя (к-во раз)	15	20	15	20	15	20
СФП							
1	Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	66-94		90-114		105-127	
Т П	Наименование технического приёма	Кол-во ударов в серию из 10 подач по диагонали					
1	Имитация удара накатом справа (кол-во раз в минуту)	80	90	80-90	90-95	90 и более	95 и более
2	Имитация удара накатом слева (кол-во раз в минуту)	75	80	75-80	80-85	80 и более	85 и более
3	Накат справа (слева) по диагонали	65 и более хорошо; 55 - 64 – удовлетворительно					
4	Подача справа (слева) с боковым вращением*	9 – хорошо; 7 – удовлетворительно					
Примечание: * - испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнёром)							

Контрольно-переводные требования и нормативы для перевода обучающихся в УТГ 4-5 годов обучения

Требования по подготовке:

1. Принять участие в 12 внутришкольных соревнованиях (108 встречах до 1 г. обучения; 132 встречах свыше 1 г. обучения)
2. Принять участие в судействе соревнований
3. Для зачисления в УТГ 4 года обучения выполнить норматив до 1 спортивного разряда по настольному теннису
4. Для зачисления в УТГ 5 года обучения выполнить норматив 1 спортивного разряда по настольному теннису
- 5.

	Наименование упражнений	Возрастные группы			
		11-13 лет		14 лет и ст.	
		Д	М	Д	М
ОФП					
1	Бег 30 м с высокого старта (сек)	6,2-5,9	6,2-5,8	6,2-5,9	5,6-5,0
2	Прыжок в длину с места (см)	137-155	154-190	156-180	191-215
3	Подтягивания (кол-во раз)	-	3-5	-	5-7
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (к-во раз)	8-10	-	10-15	-
5	Подъём прямых ног за голову из положения лёжа на спине (кол-во раз)	12-15	20-25	15-20	25-30
6	Подъем из положения лежа в положение сидя (кол-во раз)	15	20	15-20	25-30
СФП					
1	Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	95-114		115-127	
ТП	Наименование технического приёма	Кол-во ударов в серию из 10 подач по диагонали			
1	Имитация удара накатом справа (кол-во раз в минуту)	80-90	90-95	90 и более	95 и более

2	Имитация удара накатом слева (кол-во раз в минуту)	75-80	80-85	80 и более	85 и более
3	Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева (кол-во раз в минуту)	195 – хорошо; 170 -194 – удовлетворительно			
4	Накат справа по диагонали	90 и более - хорошо; 80-89 – удовлетворительно			
5	Накат слева по диагонали	95 и более - хорошо; 85-94 – удовлетворительно			
6	Топ-спин справа с подрезки	2 серии по 12 р. – хорошо; 2 серии по 8 р. – удовл.			
7	Топ-спин слева с подрезки	2 серии по 10 р. – хорошо; 2 серии по 6 р. – удовл.			
8	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом	8 очков – хорошо; 6 очков – удовлетворительно			
9	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приёме подачи до выигрыша очка острым ударом или топ-спин ударом	8 очков – хорошо; 6 очков – удовлетворительно			
Примечание: * - испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнёром)					

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Содержание занятий	Этапы подготовки							
		ГНП			УТГ				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	-	-	-	-	-
2	Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	1	2	2	2	3	3	3
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	2	1	2	2	2	2
5	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	1	1	2	2	2	2
6	Профилактика травматизма в спорте	2	1	2	2	2	2	2	2
7	Общая характеристика спортивной подготовки	-	1	1	1	1	1	1	1
8	Планирование и контроль подготовки	-	1	1	1	1	2	2	2
9	Основы техники игры и техническая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2
10	Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	1	2	2	2	2	2	2
11	Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2
12	Правила соревнований, их организации и проведение	1	1	2	1	1	1	2	2
13	Установка на игру и разбор результатов игры	-	4	6	13	14	16	18	18
	Итого часов теории	12	18	24	28	31	35	39	39

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Изложение теоретического материала осуществляется в доступной для учащихся форме с учётом их возраста. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки вносятся текущие коррективы.

Содержание теоретической подготовки

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

Состояние и развитие настольного тенниса в России

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика

совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Основы тактики и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

Установка на игру и разбор результатов игр

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности. Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям тарным теннисом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису, проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

Основные направления этапа начальной подготовки

Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.

Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.

Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов. В конце возрастного периода сделать расстановку учащихся по двум основным стилям игры - атакующему и защитному.

Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.

Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.

Повышать интерес учащихся к занятиям по физической подготовке.

Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

Педагогическая ориентировка для тренеров

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий Упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловле двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу право-левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороне ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым тренером, партнером, тренажером);

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и ой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу ой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу вой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

Тестирование технико-тактической подготовленности на этапе начальной подготовки

Может проводиться как командное, так и индивидуальное тестирование.

Командное тестирование: каждая организация заявляет по 6 спортсменов, из которых должно быть не менее двух, играющих в быстром атакующем стиле, и не менее одного, предпочитающего защитный стиль. Пары соперников определяются жеребьевкой в командах. Очки, полученные по каждому виду каждым из шести игроков индивидуально, складываются в командные очки, по которым определяется командный зачет и распределяются места.

Индивидуальное тестирование: содержание тестирования устанавливается соответствующим региональным органом. Сначала из 6 видов отбираются 5, а затем определяют

конкретное содержание каждого из них в качестве официальной программы тестирования для данного региона.

Содержание тестирования и требования определяются для двух стилей игры - атакующего и защитного.

I. Атака - атака

А. Обмен атакующими ударами справа на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание (выбрать один вид из нижеследующих четырех):

- атакующие удары по диагонали справа направо;
- атакующие удары по диагонали слева налево;
- атакующие удары по прямой справа налево;
- атакующие удары по прямой слева направо.

Требования

«Ограничитель позиции» устанавливается в 30 см от проекции кромки стола на пол.

Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу, после падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подаются мячи справа с верхним вращением, атакующие действия игрока, принимающего слева, не засчитываются. Порядок подсчета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

Б. Обмен ударами справа из средней зоны на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание (выбрать один из двух нижеследующих видов):

- атакующие удары по диагонали справа направо;
- атакующие удары по диагонали слева налево.

Требования

1. «Ограничитель позиции» (см. приложение) устанавливается в 60 см от проекции кромки стола на пол.

2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

3. Подаются мячи с верхним вращением справа, атаки принимающего слева не засчитываются. Порядок подсчета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по 1 очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

В. Игра подставками слева в сочетании с атакующими ударами справа из боковой позиции на 1/2 стола в течение 1 мин.

Требования:

1. Подается серия мячей с верхним вращением справа. После каждой подачи необходимо поочередно выполнять удары справа и слева, два удара подряд с одной стороны не засчитываются.

2. Разрешается использовать только 5 мячей, каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение минуты упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов. Порядок подсчета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

Г. Удар справа, прием подставкой слева на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание (выбирается один из двух нижеследующих видов):

- удар из правой половины стола после приема подставкой слева;
- удар из левой половины стола после приема подставкой слева.

Требования

Подаются мячи с верхним вращением справа. Принимающий атакующим ударом справа не имеет права выполнять удар слева, такой удар не засчитывается.

После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков

1. Испытуемым является атакующий справа. За каждый точный удар в течение 1 мин начисляется 1 очко.

2. Каждый игрок выступает в качестве испытуемого в течение 1 мин, и каждому начисляются его очки.

Д. Игра попеременно слева и справа подрезанными мячами на 1/3 стола против подрезок на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание

- подрезка попеременно слева и справа на 1/3 стола против подрезки слева на 1/2 стола из позиции игры слева;
- подрезка попеременно слева и справа на 1/3 стола против подрезки справа на 1/2 стола из позиции для игры справа.

Требования

Подаются справа мячи с нижним вращением. Игрок, выполняющий подрезки справа и слева, не имеет права выполнять подряд два удара слева или справа. Такие мячи не засчитываются.

Устройство ограничения верхней точки траектории полета мяча устанавливается таким образом, чтобы между ним и верхним краем сетки было расстояние 30 см.

Засчитываются только мячи, проходящие через ограниченное пространство. В противном случае, а также при попадании мяча в «ограничитель» снимаются очки.

Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков

1. Испытуемым является игрок, выполняющий подрезки справа и слева. По 1 очку начисляется за каждый точный мяч в течение 1 мин.

2. Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 мин каждый, и каждому начисляются его очки.

Е. Игра толчком слева, ударом справа с 1/3 стола против толчка с левой половины стола из позиции для игры слева в течение

1 мин.

Конкретное содержание

- игра толчком слева, ударом справа с 1/3 стола против толчка с левой половины стола из позиции для игры слева.

Требования

Подаются справа мячи с верхним вращением. Игрок, выполняющий толчок слева, удар справа, не имеет права выполнять подряд 2 удара слева или справа. Такие мячи не засчитываются.

Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков

1. Испытуемым является игрок, выполняющий толчок слева, удар справа. Подсчитывается количество розыгрышей за 1 мин, за каждый розыгрыш начисляется 1 очко.

2. Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 мин каждый, и каждому начисляются его очки.

II. Атака - защита

Содержание пунктов 1, 2, 3 и требования к ним - те же, что и при тестировании «Атака - атака».

Содержание пунктов 4, 5, 6, 7 составляет накат с 1/2 стола против срезок в течение 1 мин.

Конкретное содержание:

- накат с правой половины стола против срезки с правой половины;
- накат с левой половины стола против срезки с левой половины;
- накат с правой половины стола против срезки с левой половины;
- накат с левой половины стола против срезки с правой половины.

Требования

Игрок, выполняющий накат, подает мячи только с верхним вращением. Если он выполняет удар с нижним вращением, другому игроку очки не начисляются.

Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков

Очки получает игрок, выполняющий срезки, по одному за каждый точный мяч в течение 1 мин. Очки начисляются каждому игроку в отдельности.

III. Защита - защита

Содержание теста и требования - те же, что и при тестировании «атака - атака».

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (учебно-тренировочные группы 1-го и 2-го годов обучения)

На этапе начальной специализации годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные теннисисты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладеть теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

Провести отбор по нормативам.

Основные направления этапа начальной спортивной специализации

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.
2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.
3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.
4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.
5. Ознакомить учащихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полета и отскока мяча.

Педагогическая ориентировка для тренеров

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

Базовая техника

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Соревновательная подготовка

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Тестирование технико-тактической подготовленности на этапе начальной специализации

Организация тестирования: состязания по базовой технике и тактике, которые сокращенно называются тест-состязания, могут проводиться в ходе детских соревнований.

Содержание и требования

Состязания в каждом разделе (атака - атака, атака - защита, защита - защита) проводятся по трем видам с максимальным числом партий - 4 (см. ниже). Второй вид (2 партии) является обязательным, из первого и третьего (по 1 партии) жеребьевкой выбирается один. При игре из трех партий победу одерживает победивший в двух, а за победу в каждой партии начисляется 11 очков.

В тест-состязаниях используется стол высотой 68 см, возможно с разметкой игровых полей, или специальный стол, где неиспользуемая площадь закрыта тканью или картоном.

Спортсмены, участвующие в соревнованиях, должны предварительно пройти тест-состязания.

I. Атака - атака

А. Состязания проводятся на 1/2 стола (стол поделен на 4 игровых поля), жеребьевкой выбирается один из видов, играется 1 партия.

Конкретное содержание:

- состязания в обмене ударами по диагонали справа направо;
- обмен ударами по диагонали с левой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с правой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с левой половины на правую.

Требования

Игра в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.

Партия играется до 11 очков, каждый подает по 2 подачи, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Б. Игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с 1/2 стола с ограничениями (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Конкретное содержание:

- игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с левой половины;
- игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с правой половины.

Требования

1. Игрок, выполняющий удары с правой или левой половины стола, обязан посылать разнонаправленные мячи поочередно в левую или правую треть стола соперника: играющий в позиции для игры справа не имеет права играть слева, и наоборот. В противном случае он штрафуются. Спортсмен, играющий с правой или с левой трети стола, должен посылать мячи в установленную половину стола соперника. При невыполнении этого требования он штрафуются.

2. Спортсмен, играющий на стороне, разделенной на две половины, должен выполнять удары справа с верхним вращением налево сопернику, а игрок с другой стороны должен подавать аналогичные мячи в установленную половину стола соперника. Счет ведется до 11 - по 2 подачи с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

В. Состязания в обмене топ-спинами по всему столу без установок: (1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен топ-спинами по всему столу без установок.

Требования

1. Выполняются топ-спины справа в любую точку стола на половине соперника. Обоим игрокам запрещается выполнять удары с ниж-1 ним вращением, за это они подвергаются штрафу.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 2 подачи, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

II. Атака - защита

А. Быстрый накат с 1/2 стола против срезки с 1/2 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирает один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- удары накато по диагонали справа направо против срезки;
- удары накато по диагонали слева налево против срезки;
- удары накато по прямой справа направо против срезки;
- удары накато по прямой слева налево против срезки.

Требования

1. Игрок, выполняющий атаку, подает справа мячи с верхним вращением (после подачи высшая точка отскока мяча должна находиться за пределами стола, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, затем подвергается штрафу).

2. Игрок, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением. Игрок, выполняющий атаку, может принимать подачу подрезкой, а затем должен играть топ-спинами, в то время как соперник должен выполнять только срезки.

3. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 2 подачи, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выигрывает с перевесом в 2 очка.

Б. Топ-спин с левой или правой трети стола против срезки с 1/2 стола с установками (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, каждый играет по 1 партии на каждой стороне стола, всего играют 2 партии).

Конкретное содержание:

- выполнение топ-спинов или срезок с левой или правой трети стола против срезок или топ-спинов с левой половины стола с установками;
- выполнение топ-спинов или срезок с левой или правой трети стола против срезок или топ-спинов с правой половины стола с установками.

Требования

1. Спортсмен, играющий влево или правосторонней стойке с 1/2 стола, должен посылать разнонаправленные мячи (в том числе и при приеме подачи). В случае попадания дважды подряд в одну и ту же треть стола он штрафуются.

2. Игрок, выполняющий топ-спин, подает справа мячи с верхним вращением, игрок, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением. Спортсмен, играющий с 1/2 стола, должен посылать мяч на левую 1/3 часть стола, а его соперник - в установленную половину

стола. Спортсмен, выполняющий топ-спин, может сыграть подрезкой только 1 раз в розыгрыше каждого очка, спортсмен, выполняющий срезки, как минимум первый мяч должен сыграть срезкой, после чего может выполнять другие удары. Счет ведется до 11 - по 2 подачи с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

В. Топ-спин по всему столу против удара срезкой без установок (играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- выполнение топ-спина по всему столу против срезок без ограничений.

Требования

1. Спортсмен, выполняющий топ-спин, подает справа мячи с верхним вращением в любую точку стола на стороне соперника; спортсмен, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением в любую точку на стороне соперника. Спортсмен, выполняющий топ-спин, может сыграть подрезкой только один раз в розыгрыше каждого очка; спортсмен, выполняющий срезки, как минимум первый мяч должен сыграть срезкой, после чего может выполнять другие удары.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 2 подачи, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет перевесом в 2 очка.

III. Защита - защита

А. Игра на 1/2 стола (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен резаными ударами по диагонали справа направо;
- обмен резаными ударами по диагонали слева налево;
- обмен резаными ударами по прямой с правой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с левой половины на правую.

Требования

1. Игра ведется в пределах ограниченного игрового поля по правилам официальных соревнований.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 2 подачи, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Б. Игра атакующими ударами с 1/2 стола против срезок с 1/2 стола, (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играют 2 партии, каждый игрок на каждой стороне стола играет по одной партии).

Конкретное содержание:

- игра атакующими ударами против срезок с правой половины на правую;
- игра атакующими ударами против срезок с левой половины на левую;
- игра атакующими ударами против срезок по прямой с правой половины на левую;
- игра атакующими ударами против срезок по прямой с левой половины на правую.

Требования

1. Спортсмен, выполняющий удар, подает справа мячи с верхним вращением, в противном случае подача повторяется, при умышленной подаче укороченного мяча игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу; спортсмен, выполняющий срезки, подает мячи с нижним вращением. Спортсмен, выполняющий атакующие удары, может принять подачу соперника подрезкой, а в дальнейшем должен играть только ударами; спортсмен, выполняющий срезки, должен играть только срезками.

2. Счет ведется до 11 - по 2 подачи с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ **(учебно-тренировочные группы 3-го и 5-го годов обучения)**

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками (табл. 19-20).

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность

игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре.

Необходимо, чтобы теоретические знания теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе.

Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

Основные направления этапа углубленной спортивной специализации

1. При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.

2. Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах, а также технико-тактические варианты игры с теннисистами различных стилевых направлений.

3. Целенаправленно повышать мастерство при выполнении «коронных» элементов и комбинаций. Продолжить работу по изучению и совершенствованию техники передвижений.

4. Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости, обеспечить положительный перенос в развитии качеств.

5. Научить занимающихся анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

Педагогическая ориентировка для тренера

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Занимающиеся должны 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.). Обратит внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратит внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

2. Подставка, преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

3. Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать 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.

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

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

6. Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

7. 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 ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

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

9. Прием подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

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

11. 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 накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Базовая тактика

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.

7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Соревновательная подготовка

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.

2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.

3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.

4. Подача по направлению + игра «треугольник».

5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.

6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.

7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

8. Официальные соревнования.

Тестирование технико-тактической подготовленности на этапе углублённой специализации

Организация тестирования: состязания по базовой технике и тактике (тест-состязания) проводятся в ходе детских соревнований.

Содержание и требования

Состязания в каждом разделе (атака - атака, атака - защита, защита - защита) проводятся по трем видам с максимальным числом партий - 4. Второй вид (2 партии) является обязательным. Из первого и третьего (по 1 партии) жеребьевкой выбирается один. При игре из трех партий победу одерживает победивший в двух, а за победу в каждой партии начисляется 11 очков.

В тест-состязаниях используется стол высотой 76 см, возможно с разметкой игровых полей, или специальный стол, где неиспользуемая площадь закрыта тканью или картоном.

Спортсмены, участвующие в соревнованиях, должны прежде пройти тест-соревнования. При распределении мест в индивидуальном зачете максимальное число очков за тест-соревнования составляет 25% от всех очков (физподготовка - 25%, индивидуальные соревнования - 50%).

I. Атака - атака

А. Обмен атакующими ударами на 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия). Конкретное содержание:

- обмен ударами по диагонали справа направо на 2/3 стола;
- обмен ударами по диагонали слева налево на 2/3 стола;
- обмен ударами по прямой справа (2/3 стола) налево (2/3 стола);
- обмен ударами по прямой слева (2/3 стола) направо (2/3 стола). Требования

1. Игра без ограничений в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 2 подачи; при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Б. Игра топ-спинами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с 1/2 стола.

Конкретное содержание:

- игра без ограничений с левой и правой 1/3 стола против игрока в левосторонней стойке на 1/2 стола;
- игра без ограничений с левой и правой 1/3 стола против игрока в правосторонней стойке на 1/2 стола.

Требования

1. Спортсмен, играющий с 1/2 стола, подает справа мячи с верхним вращением на левую часть стола сопернику; спортсмен, играющий с правой и левой 1/3 стола, подает справа мячи с верхним вращением в указанное игровое поле. За исключением подач вся игра ведется топ-спинами.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 2 подачи; при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 – тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

II. Атака - защита

А. Атакующий удар с 2/3 стола против срезки с 2/3 стола (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- удар накато́м с правых 2/3 поверхности стола против срезки с правых 2/3 поверхности стола;
- удар накато́м с левых 2/3 поверхности стола против срезки с левых 2/3 поверхности стола;
- удар накато́м с правых 2/3 поверхности стола против срезки с левых 2/3 поверхности стола;
- удар накато́м с левых 2/3 поверхности стола против срезки с правых 2/3 поверхности стола.

Требования

1. Спортсмен, играющий атакующим ударом, подает справа мячи с верхним вращением за пределы стола после первого отскока, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу. Спортсмен, играющий атакующим ударом, подает справа мячи с нижним вращением. Спортсмен, играющий ударом накато́м, может принять подачу соперника подрезкой, а играющий срезками должен все мячи играть срезкой.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 2 подачи, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Б. Игра накато́ми с левой и правой 1/3 части стола против срезки с 1/2 стола без ограничений (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Конкретное содержание:

- игра накато́ми справа и слева без ограничения против срезки по всему столу.

Требования

1. Спортсмен, играющий накато́м, подает справа мячи с верхним вращением в установленное игровое поле на стороне соперника. Возможна игра подрезкой, но не более одного удара в розыгрыше. Играющий срезками подает справа мячи с нижним вращением в

установленное игровое поле на стороне соперника. Он может использовать и другой технический прием, но только после того как отыграет срезкой первый мяч.

2. Счет ведется до 11 - по 2 подачи с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

В. Игра накатом против срезки по всему столу без ограничений (играется 1 партия).

Требования

1. Играющий накатами подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола; играющий срезками подает мячи с нижним вращением в любую точку стола на стороне соперника. Играющий накатами один мяч может сыграть подрезкой, играющий срезками - использовать и другой технический прием, но только после того как отыграет срезкой хотя бы первый мяч.

2. Счет ведется до 11 - по 2 подачи с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно меняются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

III. Защита - защита

А. Игра на 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен ударами по диагонали справа направо на 2/3 стола;
- обмен ударами по диагонали слева налево на 2/3 стола;
- обмен ударами по прямой справа (2/3 стола) налево (2/3 стола);
- обмен ударами по прямой слева (2/3 стола) направо (2/3 стола).

Требования

1. Игра без ограничений в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 2 подачи, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Б. Игра накатом с 2/3 стола против срезки с 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- накат с правых 2/3 поверхности стола против срезки с правых 2/3 поверхности стола;
- накат с левых 2/3 поверхности стола против срезки с левых 2/3 поверхности стола;
- накат с правых 2/3 поверхности стола против срезки с левых 2/3 поверхности стола;
- накат с левых 2/3 поверхности стола против срезки с правых 2/3 поверхности стола.

Требования

Спортсмен, играющий накатом, подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу. Спортсмен, играющий срезками, подает справа мячи с нижним вращением. Спортсмен, играющий накатами, может принять подачу соперника подрезкой, а играющий срезками не может применять другие технические приемы.

Счет ведется до 11 - по 2 подачи с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

В. Игра подрезкой с левой и правой 1/3 части стола против топ-спинов с 1/2 стола без ограничений (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Конкретное содержание:

- игра без ограничений с левой и правой 1/3 части стола против игрока в левосторонней стойке на 1/2 стола;
- игра без ограничений с левой и правой 1/3 части стола против игрока в правосторонней стойке на 1/2 стола.

Требования

1. Спортсмен, играющий накатами, подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола, в установленное игровое поле на стороне соперника: один мяч он может сыграть подрезкой.

2. Спортсмен, играющий срезками, подает справа мячи с нижним вращением в установленное игровое поле на стороне соперника: он может применять и другие технические действия, но только после того как сыграет срезкой хотя бы первый мяч.

3. Счет ведется до 11 - по 2 подачи с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Г. Игра на 1/2 стола (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен топ-спинами по всему столу без установок.

Требования

1. Подаются справа мячи с верхним вращением в любую точку на половине соперника. Обоим игрокам запрещается подавать мяч с нижним вращением, за это они подвергаются штрафу.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 2 подачи: при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Настольный теннис - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки. На **этапе начальной подготовки** стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательноталантливых, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

На **этапе углубленной специализации** проводится работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т. п.), в тренировочных занятиях и играх на счет;

- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;

- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

На **этапе спортивного совершенствования** проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности игровых действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности тренировки.

Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;

- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;

- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной;
- воспитание высокой мотивации занятий настольным теннисом.

Психологическая подготовка юных игроков в настольный теннис состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К *гигиеническим средствам восстановления* относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировки. Для проведения таких тренировок желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов.

В настоящее время в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных Ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».

Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется **педагогический контроль**, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе игры и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением теннисистом тактического плана игры и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи, когда тренер наговаривает на диктофон ход игры, счет и отдельные тактические действия спортсмена. Достаточно широко и эффективно используется стенографическая запись игры с последующей расшифровкой на компьютере.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи игр.

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности теннисиста и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу игры - количеству технико-тактических действий в единицу времени (темп ударов в мин).

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Энергетическую направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше - нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений и тренировочных и соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Критерий оценки - степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, описанного ниже, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной диагностики.

Экспресс-оценку функционального состояния игрока в настольный теннис в соревновательном периоде можно проводить еженедельно с помощью простых функциональных проб и тестов: Гарвардский степ-тест, функциональная проба по Квергу, степ-тест по Бургеру.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.

Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в команде, личностные характеристики спортсменов и мотивацию спортивных достижений с помощью опросников Кеттела, Спилберга, Айзенка и других методик. Этот вид контроля должны проводить спортивные психологи.

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Текущий контроль состояния здоровья спортсмена – один из основных и регулярно проводимых мероприятий осуществляемых врачом ДЮСШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 г. № 1672).

Врачебный контроль за обучающимися начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Углубленное медицинское обследование является этапным, и теннисисты должны проходить его регулярно два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях - по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога и других специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для проведения таких исследований используют стандартные тестирующие процедуры PWC_{170} на велоэргометре или «степ-тест» на ступеньке с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;
- схема выполнения теста не должна меняться и оставаться постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны проводиться после полного восстановления после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Наиболее прост в применении, так как не требует специальной аппаратуры, «степ-тест». Испытуемый шагает на четыре счета на ступеньку, ставя поочередно, то две ноги на ступеньку, то две ноги на пол.

Высота ступеньки определяется индивидуально и соответствует 1/3 длины ноги испытуемого. Темп работы задается метрономом. Первые 3 минуты темп работы составляет 20-22 подъема в минуту, а затем увеличивается до 30-35.

Величину работы, выполняемой при подъеме на ступеньку, рассчитывают по формуле

$$N = 1,3 \times P \times n \times h \text{ (кгм/мин);}$$

где N - работа (кгм/мин); P - масса испытуемого, кг; n - число подъемов в минуту; h - высота ступени, м; 1,3 - коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступени.

Наиболее информативным является показатель PWC_{170} , рассчитанный на килограмм массы тела. При этом для юных спортсменов 13-14 лет оптимальные величины функциональной подготовленности - 20-21 кгм/мин/кг, для спортсменок - 16-18 кгм/мин/кг.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-

судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в ДЮСШ.
10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
4. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
6. Выполнить требование на присвоение судейского звания судьи первой категории.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися ДЮСШ осуществляются директором школы, заведующим учебной частью, преподавательским составом и родительским комитетом в соответствии с требованиями Типового положения о детско-юношеской спортивной школе.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне её. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетняя подготовка игроков в настольный теннис строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса.

Прежде всего - это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы взаимодействовали затрата и восстановление энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить **соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов**. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе. Для этого тренеру необходимы знания как возрастных особенностей развития юных игроков, так и модели теннисистов высокой квалификации.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*	*	*		
Мышечная масса						*	*	*	*		
Быстрота			*	*	*						
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*			
Силовые способности						*	*	*			
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности			*	*	*				*	*	*
Гибкость	*	*	*	*	*						
Координационные способности			*	*	*	*					
Равновесие	*	*		*	*	*	*	*			

В возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его вы поднять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

С 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности учащихся.

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Теннисиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов по стилю игры, то такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные циклы и короткие соревновательные с целью широкой базовой технической и физической подготовленности.

Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако **реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей.** Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового стиля, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного теннисиста необходимо вести в условиях **формирования перспективного спортивно-технического мастерства.** Это положение предусматривает овладение в режиме опережения именно теми умениями и навыками, которые должны быть у игрока в будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельное формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При этом обучение двигательным действиям является важнейшим наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходит: к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Следует учитывать, что преждевременное разделение игроков по игровым стилям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

При подготовке юных теннисистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Для занятий настольным теннисом необходимо иметь спортивный зал не менее чем на 6-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 x 5 м, при этом размеры стола должны соответствовать правилам соревнований.

Для проведения занятий с детьми 6-7 лет рекомендуется использовать столы уменьшенных размеров, как по длине, так и по ширине и высоте, что позволяет компенсировать маленький рост и небольшую длину рук и ног для правильного выполнения удара в нужной точке перед собой.

Место проведения занятий настольным теннисом должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным правилами соревнований. Свет должен быть

равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, при этом воздушный поток при проветривании не должен влиять на полет мяча.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие. Стены и задний фон помещения должны быть темного цвета.

Для учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.

ГОДИЧНЫЙ ЦИКЛ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению в общем соотношении нагрузки (табл. 10). Процент специальной физической, тактической и соревновательной нагрузки постоянно возрастает.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров настольного тенниса вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью лает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то теннисист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в тренировочном процессе. Рекомендуются следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учетом возраста занимающихся и этапа подготовки.

Минимальные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (соревнований и отдельных встреч), необходимые для выполнения разрядных нормативов

Группы подготовки	НП		УТ	
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Количество соревнований	4	6	6	6
Количество встреч	32	48	72	90

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости юных теннисистов следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. В этот период возможно применение микроциклов 4:1 и 3:1.

При четырёхразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь чёткую направленность. Утренняя тренировка должна способствовать повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневной и вечерней тренировке решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной.

При проведении игровых соревновательных упражнений следует учитывать стиль игры, индивидуальные особенности функциональной подготовленности, установки на игру, так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество теннисистов, участвующих в поточных упражнениях например с большим количеством мячей, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

На протяжении периода обучения в спортивной школе теннисисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в настольный теннис требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретней задачами многолетней тренировки.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся настольным теннисом в спортивных школах определяется задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией тренировки, специфичной для настольного тенниса; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

В группах начальной подготовки, где занимающиеся еще не выступают регулярно в официальных соревнованиях, учебно-тренировочный процесс строится без деления на периоды. Для более старших теннисистов макроцикл включает 5 периодов: общеподготовительный, специально-подготовительный предсоревновательный, соревновательный и переходный.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Как правило, подготовительный период делится на два периода общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основной задачей *общеподготовительного периода* является создание условий для достижения занимающимися наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка занимающихся, развитие физических и морально-волевых качеств теннисистов, подготовка сдачи переводных нормативов, специальная физическая подготовка. Задачей *специально-подготовительного периода* является подведение теннисиста к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности теннисистов; совершенствование техники и тактики игры; подготовка к предстоящим соревнованиям; приобретение соревновательного опыта в тренировочных подводящих соревнованиях и турнирах.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Задачей этого периода является достижение теннисистами наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшего совершенствования специальных физических качеств, повышения уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и климатических и т. п.). Учебно-тренировочная работа строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований.

Первые игры являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности теннисиста, на основании которых строится дальнейшая подготовка теннисиста. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению высоких результатов в последующих соревнованиях.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Основными задачами переходного периода являются актив отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки. Этот период, как правило, в настольном теннисе длится с июля по август включительно.

В зависимости от уровня подготовленности теннисиста и графика его участия в соревнованиях годичный учебно-тренировочный протессе может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

Во всех периодах годичного цикла в настольном теннисе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное, формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в которых планируется участие спортсмена.

В специальной литературе представлены блоки тренировочных заданий, рекомендуемые для занятий различной направленности, и четко сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений. Руководствуясь этими методическими установками, тренер сможет, исходя из имеющихся условий, самостоятельно составить конспекты тренировочных занятий.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ РАЗМИНКА

Разминка в настольном теннисе, как и в других видах спорта, занимает очень важное место. Во-первых, прежде всего - это профилактика травм, т. е. когда спортсмен хорошо размят, получить травму он может только при невнимательном выполнении упражнения или неосторожности. Во-вторых, разминка - это эмоциональный и психологический настрой, который позволяет подготовиться организму к предстоящей работе.

Разминку можно разделить на три основные части.

1 часть - разминка основных групп мышц: мышц туловища, мышц

шеи, мышц рук и ног. Эффективно для разминки использовать упражнения на растягивание.

2 часть - беговые упражнения. Легкий разминочный бег может чередоваться с такими упражнениями, как приставной шаг, скрестный шаг, бег с захлестыванием голени, бег с одновременным вращением руками и подскоками с одной ноги на другую. В разминке эффективно использовать ускорения на определенные расстояния, обычно это выполняется в зале по определенным «прямым». Использование в разминке ускорений позволяет не только повысить ее интенсивность, но и способствует совершенствованию скоростных и скоростно-силовых качеств юных теннисистов.

Ускорение может быть трех видов:

- а) простое ускорение на определенную дистанцию;
- б) ускорение «рывками» - несколько ускорений на одной дистанции;
- в) координационное ускорение - ускорение с использованием элементов на координацию.

3 часть - специальная разминка - разминка игровых частей тела для предстоящих заданий на столе. Применение специальных упражнений для подготовки мышц плеча, предплечья, кистей, коленных и голеностопных суставов к игре в настольный теннис.

1 часть разминки

Разминка начинается с «потягивания», при этом разминаются следующие мышцы. *Мышцы, осуществляющие поднятие пояса верхних конечностей:*

- верхние пучки трапецевидной мышцы;
- мышца - подниматель лопатки;
- ромбовидные мышцы;
- грудиноключичнососцевидные мышцы;
- мышцы - подниматели ребер;
- трапецевидные мышцы.

Мышцы, сопровождающие движения позвоночного столба:

- задние зубчатые мышцы, верхние и нижние;
- пластырные мышцы шеи и головы;
- мышца - выпрямитель позвоночника;
- поперечно-остистая мышца;
- короткие мышцы спины;
- остистые мышцы;

- длиннейшие мышцы;
- подвздошно-реберные мышцы;
- подостные мышцы;
- надостные мышцы;
- широчайшие мышцы спины;
- большие грудные мышцы.

Мышцы, сопровождающие движения нижних конечностей:

- трехглавые мышцы голени;
- подошвенная мышца;
- задняя большеберцовая мышца;
- длинная и короткая малоберцовая мышца;
- прямая мышца бедра;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- портняжная мышца;
- мышца - натягиватель широкой фасции.

Мышцы, сопровождающие вращение головой:

- подкожная мышца шеи;
- передняя лестничная мышца;
- задняя лестничная мышца;
- средняя лестничная мышца;
- длинная мышца шеи и головы;
- передняя прямая мышца головы, а также мышцы, прикрепляющиеся к подъязычной кости:
 - лопаточно-подъязычная мышца; .
 - грудино-подъязычная мышца;
 - двубрюшная мышца.

Мышцы, сопровождающие наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо:

- трапециевидные мышцы;
- задние зубчатые мышцы, верхняя и нижняя;
- пластырная мышца шеи и головы;
- мышца - выпрямитель позвоночника;
- поперечно-остистая мышца;
- короткие мышцы спины;
- грудиноключичнососцевидные мышцы;
- лестничные мышцы;
- длинная мышца головы и шеи;
- прямая мышца живота;
- косые мышцы живота;
- подвздошно-поясничная мышца;
- мышца - подниматель лопатки при закреплённой лопатке;
- квадратная мышца поясницы;
- межреберные мышцы;
- мышцы между поперечными отростками.

Мышцы, сопровождающие упражнение «мельница»

- грудиноключичнососцевидные мышцы;
- лестничные мышцы;
- длинная мышца головы и шеи;
- прямая мышца живота;
- косые мышцы живота;
- подвздошно-поясничная мышца;
- верхняя часть трапециевидной мышцы;
- наружная косая мышца живота;
- мышцы-вращатели.

Мышцы, сопровождающие упражнение «растяжка ног»:

при вертикальном растягивании:

- подвздошно-поясничная мышца;
- портняжная;
- мышца - натягиватель широкой фасции;

- гребешковая;
- прямая мышца бедра;
- большая ягодичная;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- полуперепончатая мышца;
- большая приводящая мышца;
- двуглавая мышца бедра;
- нежная мышца;
- подколенная мышца;
- икроножная мышца;
- подошвенная мышца;
- четырехглавая мышца голени;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинная, короткая малоберцовая мышца;
- при горизонтальном растягивании:
- средняя ягодичная мышца;
- малая ягодичная мышца;
- грушевидная мышца;
- внутренняя запирательная мышца;
- мышцы-близнецы;
- мышца - натягиватель широкой фасции;
- гребешковая мышца;
- длинная приводящая мышца;
- короткая приводящая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца.

2 часть разминки

При беге сокращаются следующих мышцы:

- прямая мышца бедра;
- портняжная мышца;
- натягиватель широкой фасции;
- подвздошно-поясничная мышца;
- задние мышцы тазобедренного сустава;
- большая ягодичная мышца.

При беге работают те же основные мышечные группы, что и при ходьбе, но эта работа является гораздо более напряженной:

- гребешковая мышца;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- полуперепончатая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца;
- подколенная мышца;
- икроножная мышца;
- подошвенная мышца;
- четырехглавая мышца бедра;
- трехглавая мышца бедра;
- трехглавая мышца голени;
- задняя большеберцовая мышца;
- длинный сгибатель большого пальца;
- длинный сгибатель пальцев;
- длинная, короткая малоберцовые мышцы;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинный разгибатель пальцев;
- длинный разгибатель большого пальца.

Так как при беге работают и руки, то задействованы следующие мышцы рук:

- передняя часть дельтовидной мышцы;

- большая грудная мышца;
- клювовидная мышца;
- двуглавая мышца плеча;
- задняя часть дельтовидной мышцы;
- широчайшая мышца спины;
- подостная мышца;
- малая круглая мышца;
- большая круглая мышца.

3 часть разминки

Разминка специальных мышц, участвующих в игре в настольный теннис.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение руками вперед-назад»:

- большая грудная мышца;
- трапециевидная мышца;
- малая грудная мышца;
- ромбовидные мышцы, большая и малая;
- подлопаточная мышца;
- верхние пучки трапециевидной мышцы;
- большая круглая мышца;
- мышца - подниматель лопатки;
- широчайшая мышца спины;
- нижние пучки трапециевидной мышцы;
- передняя зубчатая мышца;
- нижние зубцы передней зубчатой мышцы;
- клювовидная мышца;
- большая круглая мышца;
- короткая головка двуглавой мышцы плеча;
- передняя зубчатая мышца с нижними и средними зубцами;
- подключичная мышца.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение предплечьями внутрь и наружу»:

- двуглавая мышца плеча;
- плечевая мышца;
- плечелучевая мышца;
- круглый пронатор;
- трехглавая мышца плеча;
- локтевая мышца;
- квадратный пронатор;
- отчасти плечелучевая мышца;
- двуглавая мышца плеча;
- мышца-супинатор.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение кистями»:

- длинная ладонная мышца;
- поверхностный сгибатель пальцев;
- лучевой сгибатель запястья;
- локтевой сгибатель пальцев;
- разгибатель пальцев.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение в голеностопных суставах»:

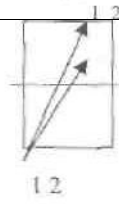
- длинная малоберцовая мышца;
- короткая малоберцовая мышца;
- третья малоберцовая мышца;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинный разгибатель большого пальца.

Разминка должна занимать 8-9% от общего тренировочного времени, что составляет от 10-15 мин до 20-25 мин. После полноценной тренировки желательно выполнить упражнения, направленные на расслабление и растяжку всех групп мышц, сделав акцент на мышцы, наиболее нагруженные в данной тренировке.

**Примерный план-конспект тренировочного занятия
для группы начальной подготовки до 1-го года обучения**
(возраст занимающихся 6-7 лет, 6 часов в неделю, продолжительность занятия 2 часа)

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

УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

№ п/п	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1.		10 мин + 10 мин	Совершенствование техники выполнения контрнанката 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

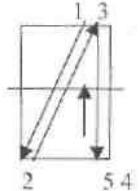
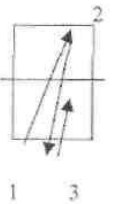
Примечание. Партнеры меняются после каждого задания. Задание повторяется дважды, так как сначала выполняет один игрок, а потом другой. При объяснении задания тренер должен объяснить занимающимся не только как правильно надо его выполнить, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например: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

**Примерный план-конспект тренировочного занятия
для группы начальной подготовки свыше 1-го года обучения**
(возраст занимающихся 7-8 лет, 6 часов в неделю, продолжительность занятия 2 часа)

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

УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

№ п/п	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1.		10 мин + 10 мин	Совершенствование техники сочетания контрнанкатов слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания

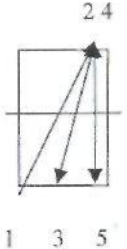
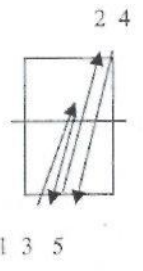
2.		10 мин + 10 мин	Совершенствование начала атаки с подрезки: 1 - срезка слева в левый угол стола, 2 - возврат мяча срезкой слева влево, 3 - срезка слева по прямой, 4 - начало атаки справа влево, 5 - далее по заданию тренера
3.		10 мин + 10 мин	Совершенствование подач и их приема: 1 - подача влево с верхнебоковым вращением, 2 - активный прием подачи накатом по верхнебоковой половине мяча, 3 - далее индивидуальный технический прием по соответствующему стилю игры и заданию тренера
4.	Игры на счет	10-15 мин	Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т. п.

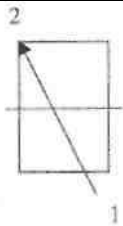
Примечание. Партнеры меняются перед каждым заданием. Тренер должен объяснить занимающимся не только как правильно надо выполнить задание, но и указать с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т. д.

**Примерный план-конспект тренировочного занятия
для учебно-тренировочных групп до 2-х лет обучения
(возраст обучающихся 8-10 лет, тренировочное занятие до 3 часов)**

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

УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

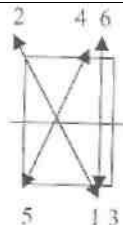
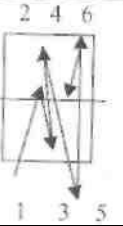
№ п/п	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1.	Разминка	15+10 мин	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2.		10 мин + 10 мин	Совершенствование техники передвижения вдоль стола, выполняя схему тренировочного задания необходимыми техническими приемами: 1 - слева налево, 2 - слева в центр, 3 - справа влево, 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 влево, 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

5.		10 мин + 10 мин	Совершенствование выполнения. Основной акцент в данном задании направлен на воспитание специальных скоростных способностей в игровых условиях
6.	Игры на счет	20 мин	Игры на счет выполняются со специальными техническими или тактическими 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 после каждого задания. Тренер должен объяснить занимающимся не только 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.

**Примерный план-конспект тренировочного занятия
для учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет обучения
(возраст обучающихся 10-12 лет; тренировочное занятие до 3 часов)**

УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

№ п/п	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 + 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

ЛИТЕРАТУРА

1. *Х.Амелин А.Н.* Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982.
1. *Амелин А.Н., Пашинин В.А.* Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 1999.
2. *Байгулов Ю.П., Романин А.Н.* Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
3. *Байгулов Ю.Н.* Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000.
4. *Балайшице Л.* От семи до ... (Твой первый старт). - М.: ФиС, 1984.
5. *Барчукова Г.В.* Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.: РГАФК, 1997.
6. *Барчукова Г.В., Шпрах С.Д.* Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.
7. *Барчукова Г.В.* Настольный теннис (Спорт для всех). - М.: ФиС, 1990.
8. *Барчукова Г.В.* Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.
9. *Барчукова Г.В.* Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
10. *Богущас М.-В.М.* Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1987.
11. *Воронин Е.В.* Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 10. - С. 52-54.
12. *Голомазов С.В., Усмангалиев М.Ж.* Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 1989. - № 5. - С. 23-26.
13. *Ефремова А.В.* Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис.... канд. пед. наук / Акад. физвоспитания и спорта Респ. Беларусь. - Минск, 1996. - 19 с.
14. *Ефремова А.В., Гужаловский А.А.* Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе - Минск, 1995. - 18 с.
15. *Захаров Г. С.* Настольный теннис: Теоретические основы. - Ярославль: Верхне-Волжское кн. из-во, 1990.
16. *Захаров Г.С.* Настольный теннис: Школа игры. - Из-во: «Талка», 1991.
17. *Матыцин О.В.* Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
18. *Матыцин О.В.* Настольный теннис: Неизвестное об известном - М.: РГАФК, 1995
19. Настольный теннис: Пер. с кит./ Под ред. Сюй Янынэна - М.: ФиС, 1987.
20. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М., 1980.
21. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 1990.
22. Неизвестное об известном / Под ред. О.В. Матыцина. - М., 1995.
23. *Ормалл Л.* Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1985.
24. Правила настольного тенниса. - М., 2002.
25. *Серова Л.К., Скачков Н.Г.* Умей владеть ракеткой. - Л/ Лепиз-дат, 1989.
26. *Усмангалиев М.Ж.* Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. - М., 1991.
27. *Шестеркин О.Н.* Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Дис. ... канд. пед. наук / РГАФК. - М., 2000. - 160 с.
28. 29. *Шпрах С* У меня секретов нет. Техника/ Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». - М., 1998.