



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» для групп начальной подготовки (методическое пособие)



Москва 2020

Автор-составитель:

Барчукова Г.В. доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник Высшей школы РФ, Заслуженный работник физической культуры РФ, мастер спорта СССР

Рецензенты:

Жийяр М.В. доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой Теории и методики гандбола

Спиридонов В.В. заслуженный тренер России, старший тренер МГФСО «Юность Москвы»

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» для групп начальной подготовки (методическое пособие) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 31 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 50032 от 13 февраля 2018 г.).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ	7
1.1.	Характеристика игры «настольный теннис» как вида спорта и ее отличительные особенности	7
1.2.	Структура системы многолетней подготовки спортсменов в настольном теннисе	8
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	12
2.1.	Требования к реализации программы на этапе начальной подготовки	13
2.2.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»	15
2.3.	Режимы тренировочной работы на этапе начальной подготовки в виде спорта «настольный теннис»	17
2.4.	Соотношение объемов тренировочного процесса на этапе начальной подготовки в виде спорта «настольный теннис»	20
2.5.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	22
2.6.	Требования к формированию групп и занимающимся настольным теннисом на этапе начальной подготовки	25
2.7.	Оборудование и спортивный инвентарь для осуществления спортивной подготовки по настольному теннису	28
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	31
3.1.	Методические положения для осуществления начальной подготовки в многолетнем тренировочном процессе	31
3.2.	Организационно-методические указания по проведению занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»	32
3.3.	Принципы организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки	36
3.4.	Задачи этапа начальной подготовки юных игроков в настольный теннис	39
3.5.	Возрастные особенности детей младшего школьного возраста	41
3.6.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	44
3.7.	Профилактика травматизма в занятиях настольным теннисом	46
IV.	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	49
4.1.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	49

4.2	Структура годового цикла подготовки на этапе начальной подготовки в настольном теннисе	51
4.3	Примерный план-график для групп этапа начальной подготовки 1-го года занятий	55
4.4	Примерный план-график для групп этапа начальной подготовки 2-го года занятий	56
4.5	Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки	60
4.6	Физическая подготовка на этапе начальной подготовки	67
4.7	Техническая подготовка на этапе начальной подготовки	73
4.8.	Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки	87
4.9.	Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки	96
4.10	Воспитание личности на этапе начальной подготовки	108
4.11	Средства повышения работоспособности и восстановления спортсменов на этапе начальной подготовки	112
4.12	Антидопинговые мероприятия на этапе начальной подготовки	115
4.13	Примерное содержание и примерные конспекты занятий по настольному теннису на этапе начальной подготовки	117
V.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	128
5.1.	Критерии подготовки занимающихся настольным теннисом на этапе начальной подготовки	128
5.2.	Требования к результатам реализации программы на этапе начальной подготовки	131
5.3.	Контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки в настольном теннисе	140
VI.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	144
6.1.	Основная литература	144
6.2.	Дополнительная литература	145
6.3.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	146
VII.	ПРИЛОЖЕНИЯ	148
7.1.	Упражнения с мячом и ракеткой на этапе начальной подготовки	148
7.2	Методические рекомендации при проведении игр, эстафет и упражнений с теннисными ракетками и мячами	159
7.3.	Упражнения для совершенствования зрительного анализатора	162
7.4.	Упражнения для совершенствования внимания	162
7.5.	Упражнения для воспитания общих и специальных координационных способностей в настольном теннисе	164

7.5.1.	Упражнения для воспитания общих координационных способностей	164
7.5.2.	Упражнения с ракеткой и мячом для воспитания специальных координационных способностей на этапе начальной подготовки	166
7.5.3.	Упражнения для совершенствования специальных координационных способностей	167
7.6	Подвижные игры, адаптированные для занятий по настольному теннису, направленные на совершенствование координационных способностей	170
7.7.	Контрольные нормативы для определения уровня технической подготовленности занимающихся настольным теннисом	179

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» для групп начальной подготовки (методическое пособие) предназначена для организаций, реализующих программы спортивной подготовки. Она раскрывает комплекс параметров тренировки на начальном этапе подготовки в спортивной школе и является документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу.

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» для групп начальной подготовки составлена в соответствии с действующими нормативно правовыми актами Российской Федерации:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее - ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 № 31;

и другими правовыми актами в области физической культуры и спорта и образования.

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» для групп начальной подготовки нацелена на подготовку игроков в настольный теннис в группах начальной подготовки (НП) и предназначена для организации и планирования тренировочной работы, распределения наполняемости и объема занятий настольным теннисом различных возрастных групп.

Программа раскрывает содержание тренировочной работы по настольному теннису, планирует распределение программного материала по видам и разделам подготовки, предлагает систему контрольных нормативов и требований для перевода занимающихся в группы более высокой квалификации.

В подготовке программы использованы результаты научных исследований по вопросам подготовки юных игроков в настольный теннис, передовой опыт тренировки теннисистов различной квалификации, а также практические рекомендации спортивной медицины, педагогики, физиологии, гигиены и психологии. В программе использованы материалы программ организаций, реализующих программы спортивной подготовки, по настольному теннису и многолетний опыт работы тренеров и специалистов.

Данная программа является основным государственным документом и более полно раскрывает как нормативную, так и методическую части подготовки юных теннисистов с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис, но и с учетом изменившихся правил игр.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

1.1. Характеристика игры «настольный теннис» и ее отличительные особенности

Настольный теннис — это общедоступный массовый и увлекательный вид спорта с более чем столетней историей. Сама игра, простая, доступная и в тоже время азартная, постепенно из развлечения XIX столетия превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатым тактическими вариантами игры, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность игры для широких слоев населения, современный настольный теннис достаточно технически и физически сложный вид спорта, который требует от занимающихся хорошей физической и психологической подготовленности. Вместе с тем, занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся настольным

теннисом, не только сделала его таким популярным, но и позволила включить в Паралимпийские игры инвалидов и Чемпионаты мира среди ветеранов. Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ), образованная в 1926 году, в настоящее время является одной из самых представительных международных спортивных объединений и насчитывает 226 стран – членов ИТТФ (по состоянию на ноябрь 2020 г.). С признанием Международным олимпийским комитетом массовости, популярности и подлинно спортивного характера игры – настольный теннис в ноябре 1977 года был признан олимпийским видом спорта, а в 1988 году дебютировал на 22 летних Олимпийских играх в Сеуле. В семье игровых видов спорта настольный теннис один из медалеёмких олимпийских видов спорта – на Олимпийских турнирах разыгрывается 5 комплектов медалей.

Занятия настольным теннисом способствуют не только укреплению здоровья, но и значительно повышают эффективность трудовой, научной деятельности. Кроме того, настольный теннис воспитывает силу воли и бойцовский характер, а также развивает и совершенствует такие физические качества как гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности, специальную игровую выносливость. Но самое главное настольный теннис укрепляет зрение, совершенствует глазомер, тренирует быстроту мышления и различные виды внимания – концентрацию, распределение, переключение внимания и т.п., развивает простую и сложную двигательные реакции и многое другое. Систематические занятия настольным теннисом – не только укрепляют здоровье, но оказывают положительное влияние на учебную и трудовую деятельность и помогают в жизненных ситуациях.

1.2. Структура системы многолетней подготовки спортсменов в настольном теннисе

Многолетняя подготовка в настольном теннисе охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта России и мастера спорта России международного класса. Этот период составляет 10-15 лет и включает в себя следующие этапы.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься настольным теннисом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям настольным теннисом;

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей; достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;

- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности занимающихся, для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ техники по виду спорта «настольный теннис»;

- выявление задатков и способностей детей, определение стиля игры для последующих занятий, отбор и комплектование групп;

- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Тренировочный этап (ТЭ) (этап спортивной специализации) состоит из двух подэтапов - *этапа начальной спортивной специализации (1-2 год обучения)* и *этапа углубленной спортивной специализации (3-5 год обучения)*.

Этап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической

и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики игры в настольный теннис, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Этап углубленной спортивной специализации формируется из практически здоровых спортсменов – разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование в технике и тактике настольного тенниса, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования (СС) формируется из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны, ДСО и ведомств;
- прочное овладение современной техникой и тактикой настольного тенниса;
- совершенствование индивидуальной техники и тактики игры, индивидуального стиля соревновательной деятельности;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, субъектов Российской Федерации.

Цель этапа: достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки игроков в настольный теннис.

В данной Программе излагается программный материал для групп начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Первостепенное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки игроков в настольный теннис в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности организаций, обеспечивающих спортивную подготовку, содержит основные требования к обеспечению процесса начального этапа подготовки, к перечню оборудования и инвентаря для занятий настольным теннисом. Это показатели по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по физической, технико-тактической подготовке, перечень тренировочных и восстановительных сборов, которые необходимы для организации тренировочного процесса.

Современный спорт нацелен на достижение максимально возможных результатов, что в значительной мере обусловлено высокой конкурентной борьбой, а также постоянным совершенствованием системы спортивной подготовки юных спортсменов и ходом их естественного возрастного развития.

В настоящее время существует острая потребность в реализации инноваций, направленных на улучшение качества подготовки спортивного резерва, поиске и внедрении в практику эффективных организационных форм, средств и методов тренировки юных игроков в настольный теннис, т.к. селекция спортивных талантов и закладка базового фундамента спортивной подготовки обусловлена эффективностью системы этапа начальной подготовки.

В системе многолетней подготовки игроков в настольный теннис в зависимости от задач и уровня подготовленности различают несколько этапов: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства. Спортивная наука довольно чётко определяет особенности и задачи каждого из названных этапов подготовки, однако важно понимать, что успешность работы на каждом следующем этапе во многом зависит от того, насколько качественно осуществлены задачи предыдущего этапа. С этой точки зрения всегда следует осознавать колоссальную роль этапа начальной подготовки. От того насколько грамотно проведён этот этап, во многом зависит успешность выступлений спортсмена на протяжении всей спортивной карьеры.

Очень часто ошибки, допущенные на этапе начальной подготовки юных теннисистов, приводят к большому отсеву занимающихся, неполной реализации их потенциала и преждевременному завершению карьеры.

Работа в организациях, осуществляющих начальную подготовку по настольному теннису, может быть организована различными способами. Самые распространенные формы работы – это бригадный метод и метод индивидуальной работы со спортсменами. Бригадный метод подготовки чаще применяется на этапе начальной подготовки, т.к. требует от тренеров, работающих с юными теннисистами, знаний психологических и физиологических особенностей детского возраста, владения широким арсеналом средств и методов обучения и, главное, педагогического мастерства и педагогического такта. Доведя юных теннисистов до определенного уровня спортивного мастерства, тренер, специализирующийся на этапе начальной подготовки, далее передает спортсмена другим специалистам, которые должны обладать уже другими компетенциями.

При индивидуальном методе тренер ведет подготовку игроков в настольный теннис с этапа начальной подготовки до его выпуска из организации спортивной подготовки. Выбор формы работы бригадная или индивидуальная определяются, прежде всего, способностями тренера, его знаниями и умениями в организации и проведении тренировочной работы, как на этапе начальной подготовки, так и на уровне высшего мастерства, где требуется не только знание современных тенденций развития настольного тенниса, но и индивидуальный подход к совершенствованию техники и тактики занимающихся, а так же к формированию их индивидуального стиля игры.

2.1. Требования к реализации программы на этапе начальной подготовки

Вне зависимости от возраста занимающихся, организации, осуществляющие спортивную подготовку, обеспечивают непрерывный в течение года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3–6 месяцев по индивидуальным планам спортивной подготовки и 1 года по групповым планам

спортивной подготовки. Сроки начала и окончания тренировочных занятий зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и определяются непосредственно организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ и призваны способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям занимающихся.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки игроков в настольный теннис и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и настольным теннисом в частности;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- обучение технике и тактике настольного тенниса, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.

Для комплексных детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ):

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня: сборных команд республики, края, области, города, различных клубов;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;

- оказание помощи общеобразовательным школам в организации внеклассной спортивно-массовой работы по настольному теннису;

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Многолетняя спортивная подготовка – единая организационная система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Она предусматривает оптимальное соотношение процессов воспитания и формирования различных сторон подготовленности занимающихся.

Программа спортивной подготовки для групп начальной подготовки в настольном теннисе ориентирована:

- на формирование личностных характеристик занимающихся;
- готовности к саморазвитию;
- высокой мотивации к обучению, спортивному совершенствованию и целенаправленной познавательной деятельности;
- способности ставить цели и строить жизненные планы;
- осознания российской идентичности в поликультурном социуме.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Подготовка спортсменов является многолетним процессом, рассчитанным на 10-15 лет, и предусматривает определенные требования к занимающимся настольным теннисом в соответствии с этапами спортивной подготовки.

Группы в отделении настольного тенниса комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Подготовка игроков в настольный теннис имеет несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности:

- этап начальной подготовки (до 2-х лет) проводится в тренировочных группах начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) в настольном теннисе проводится в тренировочных группах в течение следующих 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства проводится в группах спортивного совершенствования (без ограничения длительности обучения);
- этап высшего спортивного мастерства проводится в группах спортивного мастерства (без ограничения длительности обучения).

Главным отличием данных этапов является возраст и подготовленность спортсменов, зачисляемых на тот или иной этап подготовки, в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности (табл. 1).

Учебные группы для занятий настольным теннисом комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Возраст поступающих и занимающихся должен, как правило, соответствовать требованиям к возрасту и уровню и спортивной и физической подготовленности, изложенным в нормативных правовых документах, регулирующих деятельность организаций, осуществляющих спортивную подготовку. После каждого года обучения занимающиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Требования к возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемости групп представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10-16

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	13	2-6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	14	1-6

На этап начальной подготовки принимаются лица, выразившие желание заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Их возраст и уровень физической подготовленности должен соответствовать нормативам в прилагаемой таблице 1.

2.3. Режимы тренировочной работы на этапе начальной подготовки в виде спорта «настольный теннис»

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» и составляет на этапе начальной подготовки – 2 года. Минимальный возраст для зачисления в группы 7 лет.

При организации тренировочной работы на этапе начальной подготовки следует придерживаться следующих режимов тренировочной работы (табл. 2).

Таблица 2

Режимы тренировочной работы на этапе начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

N	Объемы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
		до года	свыше года
1	Годы подготовки	до года	свыше года
2	Общее количество часов в год	312	468
3	Количество часов в месяц	26	39

4	Количество часов в неделю	6	9
5	Количество тренировок в неделю	3	5
6	Общее количество тренировок в год	156	260
7	Продолжительность занятий, час	2	2

Соотношение объемов (в часах) спортивной подготовки приведены с учетом объемов (в часах) подготовки на тренировочных сборах, планов индивидуальной подготовки, планируемого активного отдыха.

В организациях, осуществляющих спортивную подготовку, организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Сроки начала и окончания тренировочных занятий зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и определяются непосредственно организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Тренировочные занятия по настольному теннису проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели из них 46 недель тренировочной работы и дополнительно 6 шесть недель может осуществляться по индивидуальным планам занимающихся, проходящих спортивную подготовку, на тренировочных сборах, в том числе, в переходном (восстановительном) периоде с выбором средств активного отдыха.

Тренировочный процесс на этапе начальной подготовки, кроме тренировочных занятий может и должен включать систематическое участие занимающихся в спортивно-оздоровительных мероприятиях различной направленности, обеспечивающих физическое воспитание и совершенствование специальных качеств и спортивного мастерства юных теннисистов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом требований к физическим нагрузкам детей младшего школьного возраста.

Допускается проведение тренировочных занятий, одновременно занимающихся из разных групп, при этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий на этапе начальной подготовки составляет не более 2-х астрономических часов. Ежегодное планирование тренировочного процесса по настольному теннису включает в себя перспективное; годичное и ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапе начальной подготовки в виде спорта «настольный теннис»

Успешное решение задач начальной подготовки юных игроков в настольный теннис предполагает грамотное планирование тренировочной работы на основе нормативно-методических требований и закономерностей становления спортивного мастерства юных спортсменов. В таблице 3 представлено соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис» в соответствии с ФССП.

Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапе начальной подготовки в виде спорта «настольный теннис» (%)

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Общая физическая подготовка, (%)	26-34	26-34
Специальная физическая подготовка, (%)	17-23	17-23
Техническая подготовка, (%)	31-39	31-39
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, (%)	9-11	9-11
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, (%)	4-6	4-6

В качестве примера для планирования тренировочной работы с юными теннисистами на этапе начальной подготовки рекомендуется представленное в таблице 4 примерное распределение часов по видам подготовки по годам обучения.

Основными видами спортивной подготовки юных теннисистов на этапе начальной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия,
- медицинский контроль и педагогическое тестирование,
- участие в спортивных и иных соревнованиях.

Примерное соотношение объемов тренировочного процесса на этапе начальной подготовке в виде спорта «настольный теннис» (в часах)

№ п/п	Разделы подготовки	Года обучения	
		до года	свыше года
1	Теоретическая подготовка	10	24
2	Общая физическая подготовка	87	130
3	Спец. физическая подготовка	58	86
4	Техническая подготовка	73	108
5	Тактическая подготовка	29	43
6	Игровая подготовка	29	43
7	Соревнования	14	22
8	Контрольно - переводные нормативы	8	8
9	Инструкторская и судейская практики	-	-
10	Восстановительные мероприятия	-	-
11	Медицинское обследование	4	4
12	Всего часов	312	468

Инструкторская и судейская практика осуществляются во время тренировочной и соревновательной деятельности, а восстановительные мероприятия проводятся в свободное от тренировочной деятельности время.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) составляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок.

2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают следующие виды соревнований:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- **основные соревнования**, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки в качестве одного из методов тренировки применяется соревновательный метод, и используются контрольные соревнования и тренировочные игры, моделирующие отдельные фрагменты соревновательных действий (выполнение технических приемов по заданию). Отборочные и основные соревнования предусматриваются на 2-м и последующих годах спортивной подготовки. Ведь соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей физической и технической подготовленности теннисистов в соответствии с правилами игры, содержанием двигательных действий, способами игровой деятельности и оценки результатов.

Функции соревнований в виде спорта «Настольный теннис» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища.

Многолетний опыт и проведенные научные исследования показали, что достижение зоны первых серьезных успехов (выполнение норматива мастера спорта России), зоны оптимальных возможностей (выполнение мастера спорта России международного класса), а так же, как и выполнение иных разрядных нормативов, во многом зависит от возраста начала занятий и стажа занятий настольным теннисом (табл. 5). Однако часто дети, пришедшие из других видов спорта, не только догоняют по уровню подготовленности своих сверстников, но и иногда опережают в росте спортивного мастерства, т.к. имеют хороший уровень базовых физических качеств, приобретенных ранее.

Таблица 5

Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста начала занятий настольным теннисом

Возраст, лет	Разряд							
	2 юн.	1 юн.	Ш р.	П р.	1 р.	КМС	МС	МСМК
7	8	9	10	11	12	14	16	18-20
8	9	10	11	12	13	14	16	18-20
9	10	11	12	12	13	14	16	18-20
10	11	11	12	12	13	14	16	18-20
11	11	11	12	12	13	14	16	18-20
12	12	12	13	13	14	15	17	19-21
13	13	13	14	14	15	16	18	20-22
14	14	14	14,5	15	15,5	17	19	21-23

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (табл. 6).

На начальном этапе подготовки юных теннисистов на первом году обучения планируются только контрольные соревнования, которые проводятся в виде сдачи контрольных тестов. Рекомендуется так же применение соревновательного метода в тренировочных упражнениях «кто больше», «кто дольше», «кто быстрее» и т.п. Допускается участие во внутренних соревнованиях при условии, что технические

приемы, используемые в соревновательной, деятельности достаточно освоены. К контрольным соревнованиям могут относиться промежуточные - прием тестов по различным видам подготовки. К основным соревнованиям на этапе начальной подготовки относится прием переводных нормативов по технической и физической подготовке (табл. 6).

Таблица 6

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
«настольный теннис»**

Виды спортивных соревнований, встреч	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, встреч	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	2	2
Отборочные	-	-
Основные	2	4
Встречи	20	30

На втором году этапа начальной подготовки соревновательная деятельность направлена на овладение правилами игры и спортивным поведением юных теннисистов, на оценку эффективности освоения основных технических элементов игры и контроль совершенствования физических качеств по тестам с учетом специальной к ним подготовки. Основной целью участия в соревнованиях теннисистов второго года обучения является контроль за эффективностью освоения материала, совершенствования физических качеств, освоения спортивного мастерства и приобретения соревновательного опыта.

На последующих годах обучения, где спортсмены участвуют в официальных соревнованиях, необходимо соблюдать следующие требования допуска юных теннисистов к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам настольного тенниса;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «настольный теннис»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.6. Требования к формированию групп и занимающимся настольным теннисом на этапе начальной подготовки

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных ФССП. При этом формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно и осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава групп начального этапа подготовки учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- возрастные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

В то же время для зачисления в группы начальной подготовки необходимо обращать внимание на возрастные, медицинские и психофизические показатели.

Медицинские требования. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «настольный теннис», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

При этом спортивная организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования. Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа начальной подготовки.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию, однако по решению тренерского совета и руководства могут быть переведены на следующий этап подготовки.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания. Максимальный возраст лиц, проходящих подготовку на этапе начальной подготовки, ограничивается нормативными требованиями перевода на следующий этап подготовки.

Психофизические требования. К спортсменам, проходящим начальную спортивную подготовку, предъявляются определенные психофизические требования, связанные со спецификой требований соревновательной деятельности в настольном теннисе. От юных спортсменов требуется устойчивость внимания, концентрация внимания во время розыгрыша очка, переключение внимания на замечания тренера, быстрота реакции, быстрота мышления, управление своими эмоциями и др.

Психофизические состояния оказывают на деятельность юного теннисиста как положительное, так и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы, и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые входят в содержание психологической подготовки.

2.7. Оборудование и спортивный инвентарь для осуществления спортивной подготовки по настольному теннису

При проведении занятий по настольному теннису должны соблюдаться все соответствующие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы, предъявляемые к спортивным залам и спортивным сооружениям. Особое внимание необходимо обращать на нормы искусственного и естественного освещения помещений, т.к. занятия настольным теннисом требуют значительного напряжения зрительного анализатора. Следует так же обращать внимание на охрану жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц ее осуществляющих, на санитарное состояние и содержание помещений, их пожарную безопасность.

Для оборудования специализированного зала для настольного тенниса необходим следующий спортивный инвентарь.

Основной инвентарь

1. **Стол** для настольного тенниса. Столы, могут быть складные и стационарные в зависимости от режима использования спортивного зала, и должны быть расположены вдоль окон, чтобы свет не светил в глаза на расстоянии не менее 1,8-2 м друг от друга.

2. **Сетки** для настольного тенниса. Комплектность - одна сетка на стол, но желательно иметь 1-2 запасные на случай порчи.

3. **Ракетки** для настольного тенниса. В первый год обучения на этапе начальной подготовки, когда дети только осваивают азы настольного тенниса, они должны быть оснащены спортивным инвентарем из расчёта одна ракетка на одного занимающегося. Ракетки должны быть среднего класса игры, но с губкой и резиной и иметь высокий уровень контроля и низкий или средний уровень скорости. По мере спортивного совершенствования занимающиеся приобретают индивидуальные ракетки с индивидуальными техническими характеристиками.

4. **Мячи** настольного тенниса. Количество мячей для настольного тенниса должно быть на каждую тренировку с учётом количества занимающихся и немного запаса, на случай поломки. При выполнении упражнений с большим количеством мячей (БКМ) мячей должно быть от 50 до 200 штук.

5. Бортики для настольного тенниса. Если зал большой, то для удобства игровую площадку вокруг стола ограничивают бортиками, для того, чтобы мячи не раскатывались по всему залу.

Дополнительный инвентарь

Дополнительный инвентарь используется для проведения занятий по общей и специальной физической подготовке, а его количество определяется количеством занимающихся. Рекомендуется следующий дополнительный инвентарь.

1. Гимнастические скамейки.
2. Гимнастические маты,
3. Скакалка
4. Мяч набивной 0,5 кг, 1,0 кг
5. Гантели 0,25 кг, 0,5 кг
6. Эспандер резиновый ленточный
7. Мячи теннисные
8. Конусы
9. Робот тренажер для набрасывания мячей
10. Сачок для сбора мячей
11. Поставки под коробки для упражнений с большим количеством мячей (БКМ).

Рекомендуемое оборудование и спортивный инвентарь для стационарного зала настольного тенниса представлен в таблице 7.

Таблица 7

Рекомендуемое оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Спортивный зал минимум на 6 теннисных столов, не менее 200 м ²	штук	1
3	Комплект стоек с сетками по количеству теннисных столов	комплект	не менее 6
4	Ракетки для настольного тенниса	штук	не менее 12
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
2	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
3	Кушетка массажная	пара	2

4	Робот-тренажер для настольного тенниса на один теннисный стол	штук	1
5	Мат гимнастический (поролоновый)	комплект	16
6	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	7
7	Мячи: баскетбольный	штук	2
7.1	футбольный	штук	2
7.2	теннисные	штук	50
7.3	для настольного тенниса	штук	300
8	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
9	Перекладина гимнастическая	штук	1
10	Стенка гимнастическая	штук	6
11	Скамейка гимнастическая	штук	3
12	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
13	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разной массы	штук	1
14	Тренажеры для настольного тенниса (подставка под мяч, мяч на спице, удочка и др.)		
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Видеокамера	штук	1
2	Портативный компьютер (ноутбук) с программным обеспечением	штук	2
3	Прибор для измерения скорости движения ракетки или мяча	комплект	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	не менее 6
6	Судейский счетчик	комплект	6
7	Радиотелефон	комплект	1
8	Стол + стулья	штук	2+6
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
3	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методические положения для осуществления начальной подготовки в многолетнем тренировочном процессе

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, организует работу с занимающимися в течение календарного года. В каникулярное время организации, осуществляющие спортивную подготовку, могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Тренировочная работа в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, строится на основании программы спортивной подготовки и проводится круглый год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха занимающихся в каникулярный период спортивные школы организуют тренировочные сборы.

Начало и окончание тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается организацией, осуществляющей спортивную подготовку, для каждого вида спорта индивидуально.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух годах обучения) специализированных игровых упражнений и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести занимающихся к пониманию сути игры в настольный теннис с позиций возникающих в ходе игровых ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специальных качеств, необходимых для игры в настольный теннис, ознакомления их с многообразием технических приемов и способов выполнения ударов по мячу, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям настольным теннисом.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (в каникулярный период), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика юных спортсменов.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией организации, осуществляющей спортивную подготовку, по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Программный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки теннисистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в обязательном порядке в пределах того объема часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики в соответствии с действующими Правилами соревнований, а также контрольные нормативы по физической подготовке игроков в настольный теннис по годам обучения.

3.2. Организационно-методические указания по проведению занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях

и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»; и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса.

На втором году обучения помимо разносторонней физической подготовки и овладения основами техники настольного тенниса осуществляется выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

На этапе начальных занятий по настольному теннису целесообразно осуществлять разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр «в виде тренировочных заданий» с учетом подготовки спортсмена, обеспечивая единство общей и специальной подготовки.

Эффективность обучения и овладения техникой упражнения находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на этапе начальной подготовки по настольному теннису в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в обучении, и как их исправлять.

Занятия в группах начальной подготовки проводятся главным образом групповым методом. Формы занятий по настольному теннису определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации: тренировочные и внутренировочные, по

направленности: общеподготовительные, специализированные и комплексные, по содержанию программного материала – теоретические и практические.

Основной формой на этапе начальной подготовки являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями, например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия или объяснения во время показа движения. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, демонстрируя технику движений в замедленном виде, иллюстрировать теоретические положения схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и видео демонстраций, что позволит создать со временем хороший методический комплект демонстрационного материала.

Практические занятия могут различаться по цели – тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся – индивидуальные, групповые и индивидуально-групповые; по степени разнообразия решаемых задач – однородные и разнородные.

На тренировочных занятиях усваивается программный материал, осуществляется обучение основам техники и тактики игры в настольный теннис и воспитание личности и психофизических способностей.

Контрольные занятия, как правило, проводятся в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества овладения учебным материалом. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

Занятия соревновательной направленности применяются для формирования у юных игроков в настольный теннис мотивации, целеустремленности и стрессоустойчивости, а так же приобретения соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные

соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

К соревнованиям любого масштаба допускаются игроки в настольный теннис с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в ФССП.

Основным принципом тренировочной работы на этапе начальной подготовки является комплексность и универсальность подготовки юных спортсменов. Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники базовых двигательных действий и игры в настольный теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших тренировок.
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Тренировочный процесс на начальном этапе подготовки предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к регулярным занятиям. Начальное освоение основных элементов техники и тактики игры в настольный теннис ведётся с целью изучения их до уровня умений, а в дальнейшем и навыков. Занятия по общей физической подготовке проводятся с учётом гармоничности физического развития, укрепления здоровья и с направленностью на воспитание трудолюбия, старательности и ответственности.

На практических занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности юных теннисистов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности занимающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) тренировочные занятия. Тренировочные занятия с однородным содержанием, чаще применяются в том случае, когда необходимо решать ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривают последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике подготовки игроков в настольный теннис часто, главным образом на этапах начальной разносторонней подготовки в игровых заданиях, так как воздействуют на разные стороны подготовки занимающихся: техническую, физическую, тактическую, психологическую.

В качестве внутренировочных форм занятий в группах начальной подготовки рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

В процессе подготовки и проведения занятий на этапе начальной подготовки следует обращать особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо тренировочных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

Особое внимание в тренировочном процессе на этапе начальной подготовки следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия спортом должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

3.3. Принципы организации тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки

Основополагающими принципами организации тренировочного процесса начальной подготовки юных спортсменов служат следующие.

Систематичность. Данный принцип является основополагающим, так как базируется на биологической закономерности, известной под названием «фазового изменения работоспособности». Регулярность занятий на протяжении всего периода обучения и совершенствования теннисистов, а так же рациональное чередование нагрузок и отдыха способствуют росту мастерства юных спортсменов.

Назначение этого принципа заключается в обеспечении суммирования срочных тренировочных эффектов (сдвигов в организме) и обеспечении адаптации организма к предъявляемым ему нагрузкам, а также в закреплении двигательных умений и навыков, осваиваемых на занятиях. Поэтому при применении данного принципа необходимо учитывать следующее:

1. Исключать неоправданные перерывы в занятиях. Как правило после длительных перерывов новички забывают освоенные ранее технические приемы и их необходимо обучать заново, либо бросают занятия спортом, потому что отстают в игре от своих сверстников.

2. Рационально чередовать нагрузку и отдых, чтобы эффект от предыдущего занятия накладывался на следы прошлого программного материала, закреплялся и суммировался.

3. Важно учитывать гетерохронность (неодновременность) восстановления различных функциональных систем организма с целью применения разных интервалов отдыха в зависимости от характера нагрузки.

Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех компонентов тренировочного процесса физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля. При освоении программного материала или развитии физических качеств не желательно

акцентировать тренировочный процесс на чем-то одном, а стремиться к комплексному, гармоничному развитию физических качеств, технико-тактического мастерства и личности юных теннисистов. При этом принцип комплексности необходимо применять не только в годичном или месячном цикле, но и в каждом тренировочном занятии.

Преимственность определяет последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки юных игроков в настольный теннис, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности. При построении системы занятий необходимо соблюдать единство двух противоположных тенденций – повторения пройденного материала и включение нового, вариативного.

Вариативность предполагает использование широкого и разнообразного набора физических упражнений, технических и технико-тактических приемов и тренировочных нагрузок для решения задач спортивной подготовки юных теннисистов. При стремлении стандартизации в овладении техническими приемами необходимо учитывать, что игра в настольный теннис разнообразна игровыми ситуациями и требует от теннисиста определенной гибкости и вариативности технических и технико-тактических действий.

Сознательность и активность. Данный принцип базируется на закономерности единства сознания и деятельности человека, так как сознание управляет деятельностью и чем оно выше, полнее и глубже, тем двигательная деятельность становится эффективнее. На начальном этапе обучения роль сознания спортсмена в овладении техникой, тактикой игры, теоретическими знаниями в повышении уровня физической и психологической подготовленности велика. Без глубокого понимания сущности осваиваемой деятельности, движений и специальных знаний теннисист не сможет достичь высокого уровня подготовленности.

Для реализации данного принципа рекомендуется следующее:

1. Постоянно сообщать занимающимся в доступной для них форме необходимые для игры в настольный теннис знания.

2. Добиваться от занимающихся сознательного выполнения ими всех предлагаемых заданий, чтобы они понимали их назначение и смысл, проникали в сущность изучаемых движений, направленности применяемых методов тренировки.

3. Ставить перед теннисистами не только конкретные задачи, реализуемые на отдельных занятиях, но и обязательно обозначать перспективные цели совершенствования. Необходимо помнить, что обеспечение доступности заданий и их успешное выполнение является хорошим стимулом к активной деятельности.

4. Формировать и умело регулировать мотивы физкультурно-спортивной деятельности юных теннисистов, так как мотив является важной побудительной причиной активности человека, направленной на достижение цели.

5. Постепенно ставить юных теннисистов в условия, требующие проявления творчества как одного из основных факторов, стимулирующих не только деятельную игровую активность в настольном теннисе, но и достижение более высокой сознательности.

Возрастная адекватность спортивной деятельности обуславливает соответствие применяемых средств и методов подготовки морфофункциональным и психическим возможностям юных игроков в настольный теннис. Изменение режима жизни, связанное с началом учебы в школе, равно как не заверченный еще процесс формирования двигательного аппарата, обуславливают необходимость проявления осторожности при дозировании физических нагрузок младших школьников. Необходимо ограничить применение силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость и время проведения отдельных занятий.

Основной акцент в тренировочном процессе подготовки юных игроков в настольный теннис делается на индивидуализацию и на учет темпов биологического развития и гендерных различий в функционировании физиологических механизмов, обеспечивающих поступательное развитие двигательных возможностей юных и квалифицированных теннисистов.

Прогрессирование. Данный принцип отражает тенденцию постепенного и неуклонного повышения требований к занимающимся настольным теннисом. Построение тренировочного процесса должно обеспечивать рост тренированности

юных теннисистов. Основным назначением принципа прогрессирующего является обеспечение прочности приобретаемых умений и навыков, а также адаптационных перестроек, лежащих в основе развития физических качеств и повышения физической работоспособности. Для этого постепенно должны усложняться тренировочные задания, увеличиваться объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Каждый новый годовой цикл должен начинаться на более высоком исходном уровне.

3.4. Задачи этапа начальной подготовки юных игроков в настольный теннис

Набор в группы начальной подготовки для занятий настольным теннисом определен возрастом 7-9 лет. При этом зачислять в группы начальной подготовки можно и более старших детей, которые хотят заниматься настольным теннисом и имеют достаточный уровень физического развития.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются следующие.

1. Привлекать к систематическим занятиям максимальное количество детей общеобразовательных школ, желающих заниматься настольным теннисом.

2. Сохранить и приумножить любовь детей к настольному теннису, а так же к систематическим занятиям физическими упражнениями. Убедить их в том, что занятия настольным теннисом могут развить все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.

3. Научить детей правильно выполнять физические и технические упражнения. Научить их пониманию того, что успех в настольном теннисе возможен только при условии систематических занятий и соблюдения спортивной дисциплины.

4. Систематически вести воспитательную работу, прививать такие качества как трудолюбие, ответственность, сознательность, внимательность, аккуратность,

дисциплинированность и др., следить за учебой юных теннисистов в общеобразовательных школах.

5. Наладить сотрудничество с родителями и преподавателями физического воспитания школ.

6. Работать над развитием и совершенствованием общей физической подготовленности, и особенно таких важных физических качеств, как координация, быстрота передвижений и быстрота реагирования.

7. Научить детей основам техники и тактики настольного тенниса.

8. При формировании физических, технических и тактических действий сохранить проявления индивидуальности детей.

9. Сформировать у детей уважительное отношение к руководству, тренерам, окружающим людям.

3.5. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста

Возраст занимающихся оказывает определенное влияние на характер и темп развития морфологических изменений и функциональных перестроек в организме, связанных с воздействием систематических занятий физическими упражнениями и спортом. Признаки, обусловленные естественным возрастным развитием организма, своеобразно переплетаются с признаками, возникающими в результате приспособления организма к систематическим занятиям настольным теннисом.

Влиянием возрастного фактора объясняется наиболее выраженная динамика изменений соматических показателей физического развития у детей и подростков. Так темп естественного возрастного развития детей, занимающихся настольным теннисом, может быть ниже или превышать скорость нарастания основных показателей физического развития, которые отражаются в сдвигах в обмене веществ, нарастании массы тела и мышечной силы, а также в структурной перестройке скелета.

У каждого двигательного качества имеется строго определенный период благоприятного для него развития и воспитания. Существует нескольких периодов,

наибольший прирост результатов в которых связан с развитием молодого организма (табл. 8).

Таблица 8

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	*	*		*	*	*	*	*			

Таким образом, основная задача тренера на этапе начальной подготовки состоит в создании благоприятных условий для всестороннего развития юного теннисиста. При этом необходимо учитывать, что возрастное развитие функциональных систем организма протекает с различной скоростью и зависит от внутренних и внешних факторов. Функциональное состояние нервной системы и ее параметры представляют собой основной фон для двигательной деятельности.

Психофизиологические особенности детей обусловлены во многом спецификой взаимодействия центральной и эндокринной систем. С этой точки зрения в половом созревании можно выделить два этапа. На первом этапе происходит повышение активности нервных центров, приводящее к началу полового созревания, которое стимулируется повышением активности гипоталамуса и гипофиза.

На втором – происходит рост активности половых желез, усиливается выброс в кровь половых гормонов, под их влиянием начинаются сдвиги во всем организме, контролируемые центральной нервной системой.

В младшем школьном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка, происходит бурное развитие координационного компонента. Созревание функций ЦНС происходит в данном возрасте на фоне общего роста организма.

В этом возрасте успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия. Физические качества демонстрируют высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться.

Окостенение длинных костей идет неравномерно. Рекомендуется использовать упражнения с собственным весом, а также динамические двигательные задания с малым отягощением, чтобы не нарушить этот процесс. Суставы детей в этом возрасте очень подвижны, связочный аппарат эластичен. Следует акцентировать внимание на формировании правильной осанки.

Крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. В 8-9 лет дети уже могут производить все основные движения: толкание, бросание, прыжки, лазание. Однако способность к длительной сложно-координационной работе у них еще ограничена, и они быстро устают. Сложные и точные движения выполняются с большим напряжением до появления навыка. Физические нагрузки должны быть небольшого объема с частыми паузами отдыха. Приоритетными для целенаправленного воспитания в этом возрасте являются качества гибкости, ловкости и общей выносливости.

Внимание у детей дошкольного и младшего школьного возраста удерживается с трудом. Поэтому показ упражнений должен быть четким и сопровождаться кратким объяснением. Замечаний по технике исполнения упражнения должно быть не более 1-2 в один прием. Повторений должно быть столько, чтобы ребенок осознал и закрепил конкретное движение или знания по выполнению конкретного упражнения.

Эмоциональные проявления у детей носят ограниченный характер. В этом возрасте у детей только начинает вырабатываться защитный механизм от стресса. Это обуславливает недопустимость использования тренером резких и громких команд,

окриков, физических воздействий. Похвала и поощрение гораздо действеннее методов наказания.

Рост ребенка сопровождается не только увеличением тотальных размеров тела. При решении вопросов спортивного совершенствования целесообразно учитывать не только паспортный, но и биологический возраст. Создана общая классификация, по которой люди с разной длиной тела относятся к пяти категориям: ниже среднего, низкорослые, средне рослые, выше среднего и высокорослые со своими морфологическими, физическими и психическими особенностями.

3.6. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям по настольному теннису допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по настольному теннису желательно предусмотреть и по возможности исключить воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- столкновения и нарушениях правил проведения игры, падения на мокром, скользком полу или площадке.

1.3. Занятия по игре в настольный теннис должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой поверхностью.

1.4. При проведении занятий по настольному теннису в зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.5. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. О каждом несчастном случае со спортсменами тренер обязан немедленно сообщать администрации организации, оказать первую помощь пострадавшему.

1.7. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила

проведения игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. На тренировках и соревнованиях по настольному теннису спортсмены должны быть без острых и колющих предметов, во избежание получения травмы.

1.9. У занимающихся с длинными волосами, волосы должны быть убраны, так, что бы не мешать слежению за полетом мяча и не отвлекать во время занятия на поправление волос.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и, при необходимости, подвергаются проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал до прихода занимающихся.

2.2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить надежность установки и крепления столов, сеток и другого спортивного инвентаря, и оборудования.

2.4. Убедиться в отсутствии посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.5. Провести разминку.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Добиваться четкой дисциплины, точного выполнения указаний тренера.

3.2. Иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся.

3.3. Строго выполнять правила проведения подвижных игр.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены

спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При получении травмы без промедления оказать первую помощь пострадавшему. Сообщить об этом администрации спортивного учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную форму и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.7. Профилактика травматизма в занятиях настольным теннисом

Детский тренер должен постоянно обращать внимание на осанку своих воспитанников, особенно в юном возрасте, когда скелет только формируется и еще не оброс мышечным корсетом. Довольно часто в период роста у детей возникают первые признаки сколиоза. Для предупреждения развития у занимающихся сутулости следует применять упражнения профилактического и корригирующего характера, например: выкручивание рук за спину с палкой или полотенцем в руках; приседания не отрывая пяток от пола с прогнутой спиной, руками за головой и локтями, разведенными в стороны до отказа, и др.

Настольный теннис – один из тех видов спорта, в которых применяются движения, вызывающие асимметрию в формировании мышц тела. Закручивающие движения при ударах из-за одностороннего развития определенных групп мышц рано или поздно способны вызвать асимметрию тела и привести к искривлению позвоночника. Чтобы этого избежать, необходимо во время физической подготовки

работать над восстановлением симметрии мышечного корсета, прорабатывая те мышцы, которые не были задействованы в тренировках, т.е. делать скручивания в другую – пассивную при тренировке – сторону. Необходимо тренировать не только мышцы синегристы, которые сокращаются при выполнении движения, но и мышцы антагонисты, которые тормозят движение, позволяют управлять его параметрами и сохранять равновесие.

В процессе проведения тренировочных занятий следует обращать серьезное внимание на профилактику спортивных травм. Травмы – это проблемы не только профессиональных спортсменов. Очень часто травмы возникают и на этапе начальной подготовки и могут стать хроническими. Бывает, что из-за единственной травмы насмарку могут пойти месяцы тренировок, а иногда и вся спортивная карьера. Даже вылеченные травмы оставляют заметный след в теле и в психике спортсмена в виде напряжения и страха и сводят на нет первоначальную цель спорта – здоровье, хорошее самочувствие и удовольствие от занятий.

Возникновение травмы часто пытаются объяснить несчастным случаем. На самом деле «несчастные случаи» далеко не случайны. Для того чтобы избежать травм, спортсмену необходимо внимание, умение предвидеть свои действия, действия партнеров и соперников, психологическая устойчивость и физическая подготовленность.

Часто травмы возникают из-за чрезмерной усталости или недостаточного восстановления мышц и связок после значительных нагрузок. Иногда они являются следствием недостаточно прогретых и растянутых мышц из-за небрежной некачественной разминки. Тренеры должны быть внимательны к применению в тренировочном процессе травмоопасных упражнений, т.е. упражнений, способных дать чрезмерную нагрузку на суставы и связки. Прежде всего, это различные прыжковые упражнения, особенно когда они применяются в большом количестве – сотнями; прыжки на скакалке; чрезмерное увлечение прыжками через гимнастическую скамейку; прыжки на бетонных лестницах; многоскоки на одной ноге. Речь идет не об отказе от таких упражнений, а о разумной их дозировке и контроле над правильностью их выполнения.

Наиболее травмоопасные части тела в настольном теннисе это голеностопы и коленные суставы, поясница и все составляющие игровой руки: кисть, локоть, плечо. Именно они нуждаются в постоянном внимании и уходе: массаж, разминка, укрепление мышц.

Острые травмы, возникающие из-за падений, столкновений, а также движений, выходящих за пределы допустимых возможностей тела, встречаются реже, чем хронические травмы, которые развиваются в течение длительного времени из-за неправильных тренировок или неэффективных упражнений. Понимание причин возможных последствий и профилактика травматизма в значительной степени снижают вероятность травм. Поэтому даже такая простейшая процедура, как разминка перед тренировкой, которая проводится не формально, помогает вместе с другими мерами профилактике травматизма.

IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

4.1. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Цель подготовки резерва высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого уровня.

Содержание работы со спортсменами на всем протяжении многолетней подготовки определяется тремя факторами: спецификой соревновательной деятельности в настольном теннисе, модельными требованиями к квалифицированным игрокам в настольный теннис и индивидуальными особенностями, стилем игровой деятельности и возможностями игроков в настольный теннис.

На этапе начальных занятий по настольному теннису целесообразно укреплять здоровье, осуществлять разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр «в виде тренировочных заданий» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей юных спортсменов, обеспечивая гармоничное развитие личности и единство общей и специальной подготовки.

Основными формами на этапе начальной спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные практические тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- медицинский контроль и педагогическое тестирование,
- участие в спортивных соревнованиях и иных соревнованиях и тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практики.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Поэтому на начальном этапе подготовки развитию физических качеств уделяется большое внимание.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и проявление качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий. Ее средствами являются технические приемы и технико-тактические действия, применяемые теннисистами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку. Необходимо учитывать избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. При этом наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

4.2. Структура годового цикла подготовки на начальном этапе подготовки в настольном теннисе

Рост спортивных достижений на начальном этапе подготовки связан с эффективностью методики управления процессом спортивной подготовки. В общем виде управление может быть определено, как упорядочение системы, то есть приведение ее в соответствие с объективной закономерностью, связанной с физическими и психологическими особенностями организма юного теннисиста и спецификой формирования сложно координационной техники игры в настольный теннис.

Планировать тренировочную работу на этапе начальной подготовки следует так, чтобы объём и направленность тренировочных нагрузок позволили оптимальным образом осуществить развитие начинающих игроков и подготовить их наилучшим образом к работе на следующем этапе – тренировочном. Для этой цели необходимо учитывать особенности начального этапа и уровень подготовки начинающих спортсменов. При этом планировать тренировочную работу так, чтобы объём и направленность тренировочных нагрузок позволили оптимальным образом осуществить развитие начинающих игроков и подготовить их наилучшим образом к работе на следующем этапе подготовки.

Подготовка игрока для игры в настольный теннис является многофакторной системой и включает в себя следующие компоненты:

- 1 – тренировочный процесс,
- 2 – соревнования, как неотъемлемую часть системы подготовки,
- 3 – эффективное применение восстановительных процедур после нагрузки.

Спортивные достижения юных теннисистов зависят от ряда факторов, и решающим из них является целесообразная подготовка. В ходе нее тренер, направленно воздействуя на природные задатки занимающихся, стремится к развитию общих и специальных способностей, необходимых для достижения спортивных успехов в настольном теннисе. При этом важно так строить процесс подготовки, чтобы сохранить здоровье спортсменов.

Тренировочный процесс организуется в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются в задаваемой величине роста спортивного результата и обуславливают необходимую для их реализации программу тренировки.

Управление подготовкой спортсменов содержит следующие разделы:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, пола, возраста, функционального состояния, бытовых условий.
2. Оптимальная организация и планирование тренировок в макро-, мезо - и микроциклах.
3. Правильное сочетание общих и специальных средств подготовки.
4. Грамотное построение каждого тренировочного занятия с учетом эффектов от предыдущего занятия.
5. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок.
6. Применение восстановительных средств.
7. Постоянный педагогический, врачебный и самоконтроль и необходимая коррекция тренировочного процесса.

Для достижения успеха в соревновательной деятельности игроку в настольный теннис в процессе многолетней подготовки необходимо достичь многофакторной подготовленности: физической, технической, тактической, игровой, психологической.

В связи с этим важнейшим условием достижения успеха в управлении подготовкой юных теннисистов и последовательной реализации стратегии многолетней спортивной подготовки, является ориентация тренировочного процесса на потенциальные возможности спортсмена и минимизацию педагогических ошибок при определении режимов тренирующих нагрузок и восстановления работоспособности, занимающихся настольным теннисом.

1) При построении годичного тренировочного процесса необходимо ориентироваться не только на цели и задачи каждого этапа подготовки, но и конкретно на выполняемую юными игроками в процессе тренировочных занятий нагрузку. Нагрузка должна содержать следующие характеристики:

- 2) специализированность - мера сходства данного упражнения с соревновательным;
- 3) направленность - воздействие упражнения на развитие определенного качества;
- 4) координационная сложность движений;
- 5) величина - мера воздействия на организм спортсмена.

Эта классификация наиболее полно отражает запросы многогранной многолетней подготовки юных игроков в настольный теннис и позволяет учитывать важные компоненты, влияющие на интенсивность выполняемой ими нагрузки.

Одним из важнейших компонентов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам, этапам и недельным циклам – основным структурным блокам планирования.

В группах начальной подготовки рационально проводить планирование по месяцам и неделям, т.к. на этом этапе юные игроки постигают только основы настольного тенниса. Примерное соотношение видов подготовок на начальном этапе подготовки в настольном теннисе представлено в таблице 9.

Таблица 9

Объемы спортивной подготовки и их примерное соотношение видов подготовок на начальном этапе подготовки в настольном теннисе

№	Объемы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
		до года	свыше года
1	Годы подготовки	до года	свыше года
2	Общее количество часов в год	312	468
3	Количество часов в месяц	26	39
4	Количество часов в неделю	6	9

Формирование довольно сложной игровой техники настольного тенниса – процесс непростой, и требует от теннисиста хорошей физической и прежде всего координационной подготовленности. Тренеру на начальном этапе подготовки приходится заниматься с детьми, как правило, с низким уровнем физической подготовленности, со слаборазвитой мышечной структурой и с недостаточно

сформированными функциями управления точными движениями. Есть в этом возрасте проблемы и в психологической сфере, у новичков не хватает надолго устойчивости внимания, ещё недостаточно устойчива нервная система.

Всё перечисленное является серьёзным препятствием для быстрого освоения сложной техники игры в настольный теннис. И единственный путь рационального и эффективного овладения базовой техникой игры в настольный теннис это развитие и совершенствование мышечной и координационной систем организма ребёнка с помощью грамотно подобранной программы общефизической и специальной физической подготовок. Такая программа может оказаться полезной не только для начального этапа подготовки, но и создать определённый фундамент для роста спортивного мастерства на следующих этапах подготовки (табл. 10).

Таблица 10

Примерное рекомендуемое распределение времени по видам подготовки на начальном этапе обучения

Год обучения	ОФП	СФП	Технико-тактическая подготовка	Теоретическая подготовка
1 год обучения	38%	29%	30%	3%
2 год обучения	29%	29%	39%	3%

Однако, учитывая то, что настольный теннис индивидуальный вид спорта и включившиеся в систематические занятия дети на начальном этапе обучения имеют неодинаковый уровень развития и физических и психических способностей, планирование различных видов подготовок может варьироваться в зависимости от уровня их подготовленности (табл. 11)

Таблица 11

Соотношение видов подготовки на начальном этапе обучения в настольном теннисе

№	Объемы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
		до года	свыше года

1	Соотношение технико-тактической/физической/подготовок, %	технической теоретической	30/67/3	40/55/5
2	Соотношение технической и тактической подготовок, %		85/15	80/20
3	Соотношение общей и физической подготовки, %	и специальной	75/25	70/30

В связи с этим распределять нагрузки на этапе начальной подготовки необходимо таким образом, чтобы нагрузки общефизического и специально физического характера несли опережающий характер по отношению к игровым тренировкам по освоению технических навыков. Поэтому в первый год обучения для непосредственно обучения технике игры выделяется 30% всего объема тренировочной нагрузки, зато, активно накапливается физическая база для того, чтобы впоследствии не только компенсировать отставание в технической подготовке, но и опережать тех игроков, кто больше времени уделял технической подготовке на начальном этапе подготовки. Это позволит на следующих этапах подготовки на широкой базе общей и специальной физической подготовленности уверенно овладевать технико-тактическим мастерством.

4.3. Примерный план-график для групп этапа начальной подготовки

1-го года занятий

Общая примерная картина распределения часов по видам подготовки 1 года обучения на этапе начальной подготовки представлена в таблице 12. Общая физическая подготовка на данном этапе подготовки направлена на воспитание скоростных, скоростно-силовых, обще координационных способностей и гибкости.

Специальная физическая подготовка в данной таблице представлена конкретными физическим качествами и такими физическим способностями как ловкость, быстрота реакции, работа на тренажерах и имитационные упражнения. Выполнение имитационных упражнений направлено как на укрепление костно-мышечного аппарата юных спортсменов, так и обучение базовой технике игры.

Данное распределение часов примерное и каждый тренер может с учетом уровня подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся и условий тренировочного процесса варьировать часы по видам подготовки.

На обучение технике игры в настольный теннис на первом году обучения отводится достаточно времени, но в основном это упражнения, направленные на чувство мяча, дистанции, ракетки и др.

Так же отдельно выделяется время на работу с большим количеством мячей (БКМ), когда тренер или партнер набрасывает мячи для более точного выполнения ударов по мячу. Такая же работа может выполняться со спаррингом, т.к. дети еще не могут стабильно перебивать мяч на другую сторону стола. Поэтому спаррингом может быть тренер, который подыгрывает новичкам, или дети из старшей группы, которые в виде шефской помощи уделяют некоторое время новичкам (табл. 12).

4.4. Примерный план-график для групп этапа начальной подготовки 2-го года занятий

Распределение часов по второму году начальной подготовки представлено в таблице 13. На втором году обучения распределение часов по видам подготовки меняется за счет общего времени, отводимого на тренировки, но не существенно. Акцент на совершенствование общих и физических качеств остается, но увеличивается время на специальную физическую подготовку и технико-тактическую подготовку.

В обучении технике игры идут упражнения на овладение правилами игры и игры на счет, но в основном по техническим элементам, что бы приучать детей к соревновательной деятельности (табл. 13).

Прием контрольных нормативов по физической подготовке и технической подготовке, также как и на первом году обучения проводятся один раз в квартал, а в конце тренировочного года могут рассматриваться как переводные.

Представленное в таблицах 12 и 13 распределение времени по видам подготовки примерное и рассчитано в соответствии с ФССП и предлагается тренерам в качестве основы.

4.5. Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки

Начинающему спортсмену на пути к вершинам спортивного мастерства необходимо освоить значительный объём знаний, связанных с выполнением технических элементов игры в настольный теннис и с закономерностями тренировочного процесса, необходимых ему для грамотного применения на практике. Кроме того, теннисист должен вырасти по-современному образованным и культурным человеком, обладать широким кругозором, уметь ориентироваться в современной жизни и обладать устойчивыми принципами поведения в коллективе и в обществе в целом. Все эти задачи на протяжении его спортивной карьеры решаются с помощью теоретической подготовки, являющейся составной частью тренировочного процесса, а также в результате постоянно осуществляемой тренерами воспитательной работы со спортсменами.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки проводится в форме бесед, лекций, обсуждения любых вопросов в процессе конкретной тренировки. Для обеспечения теоретической подготовки могут быть использованы литературные источники, тематические материалы телевидения, кино, видео материалы.

На начальном этапе подготовки до юных игроков в настольный теннис необходимо донести знания о значении физкультуры и спорта в общественной жизни страны, познакомить с историей и текущим состоянием настольного тенниса в России. Теннисисты должны хорошо знать правила соревнований; особенности современной игры, ее техники и тактики. Они должны взять на вооружение знания о гигиене, режиме дня, познакомиться с принципами построения тренировок, требованиями к спортивному инвентарю, спортивной форме и обуви. Юных спортсменов нужно убедить в необходимости ведения спортивного дневника и его роли в достижении спортивных результатов. Спортсменам следует объяснить особенности и детали всех видов подготовки, с которыми они будут на протяжении многих лет соприкасаться в тренировочных занятиях. Особое внимание занимающихся надо обратить на соблюдение дисциплины, технику безопасности и профилактику травматизма при проведении занятий по настольному теннису.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Таблица 14

Примерный план по теоретической подготовке на этапе начальной подготовки

Тема		Этап начальной подготовки	
		Год обучения	
		1	2
1.	Основы гигиены, режим, утренняя зарядка, требования к форме, обуви, инвентарю в настольном теннисе	1	-
2.	Техника безопасности и профилактика травматизма в настольном теннисе	1	1
3.	Развитие настольного тенниса в России	1	1
4.	Задачи спортивной подготовки. Содержание тренировки. Роль разминки и заминки	1	1
5.	Физические качества и физическая подготовка	2	2
6.	Основы техники и техническая подготовка	2	1
7..	Основы тактики игры и тактическая подготовка	1	2
8.	Нравственные и волевые качества спортсмена	1	2
9.	Планирование и контроль подготовки, восстановление и ведение дневника	-	1
10.	Правила игры в настольный теннис	-	1
11.	Допинг контроль в спорте	-	1
Всего часов:		10	12

Темы для теоретической подготовки

Основы гигиены, режим, утренняя зарядка, требования к форме, обуви, инвентарю в настольном теннисе. Понятие о рациональном питании. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Уход за оборудованием и инвентарем в настольном теннисе. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Закаливание организма. Значение утренней зарядки и ее содержание.

Инвентарь в настольном теннисе. Простудные заболевания у спортсменов. Общее понятие об инфекционных заболеваниях. Профилактика заболеваний. Особенности закаливания.

Техника безопасности и профилактика травматизма в занятиях настольным теннисом. Техника безопасности в занятиях настольным теннисом. Понятие спортивной дисциплины и поведения на тренировке. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях.

Развитие настольного тенниса в России. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения российских игроков в настольный теннис на европейской и мировой арене. Значение занятий настольным теннисом для укрепления здоровья, физического развития. Основные сведения о спортивной классификации. Порядок присвоения юношеских разрядов по настольному теннису.

Задачи спортивной подготовки. Содержание тренировки. Роль разминки и заминки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Задачи спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Содержание и особенности спортивной тренировки юных спортсменов. Роль разминки и заминки в тренировочных занятиях. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию техники движений.

Физические качества и физическая подготовка. Физические качества. Методика воспитания скоростных и силовых способностей. Понятие быстроты, формы её проявления. Гибкость и её развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие о выносливости.

Основы техники и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры в настольный теннис, о её значении для роста спортивного мастерства. Анализ техники изучаемых приемов игры. Просмотр соревнований и видеозаписей игр.

Основы тактики игры и тактическая подготовка Значение тактики в настольном теннисе. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Просмотр видеозаписей игр.

Нравственные и волевые качества спортсмена. Чувство ответственности

перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Проявление волевых качеств в спорте и в настольном теннисе, в частности.

Планирование и контроль подготовки, восстановление и ведение дневника. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Систематический врачебный контроль за спортсменами как основа достижений в спорте. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение спортивного дневника.

Правила игры в настольный теннис. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Правила игры в настольный теннис. Судейство соревнований. Права и обязанности спортсменов. Судейская бригада: главный судья соревнований.

Допинг контроль в спорте. Вред от курения, алкоголя. История применения допинга в спорте и борьбы с ним. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. Профилактика вредных привычек.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технической, тактической, психологической подготовками как элемент теоретических знаний. Поэтому одной из форм теоретического образования является разъяснение основ здорового образа жизни, правильного поведения на тренировке, анализ тренировочного процесса, разбор выполнения техники движений, анализ тактики в играх на счёт, изучение принципов планирования.

Большую пользу для понимания техники и тактики игры в настольный теннис приносит просмотр соревнований как непосредственно в зале, так и в записи. Особенно это полезно начинающим спортсменам, когда такой просмотр сопровождается квалифицированным комментарием тренера. Наблюдение за игрой сильнейших теннисистов предлагает юным спортсменам яркие ориентиры современной игры, на которые можно равняться.

Беседы тренера о технике и тактике игры, о задачах психологической подготовки позволяют углубить и расширить знания спортсменов о любимом виде спорта, улучшить отношение к тренировкам. Основная задача теоретических занятий

или бесед на заданную тему – углубление запаса знаний, получение навыков мышления, развитие творческого потенциала юных теннисистов.

Именно беседы тренера носят действенный характер в работе с юными спортсменами. В этом случае усвоение информации становится прочным, превращается в знание, которое должно ещё реализоваться в умение. Тренировки часто стандартизированы и формализованы, и при большом количестве занимающихся тренер много внимания обращает на двигательную сторону упражнения, чтобы избежать закрепления ошибок в технике, что само по себе неплохо, но занятие носит односторонний характер из-за отсутствия ментальной составляющей. Очень важно, чтобы смысл направленности упражнения был донесён до юного исполнителя, что увеличивает эффективность тренировок. Тренеру кажется, что смысл задания заведомо очевиден, но спортсмен упускает его смысловую роль, а ведь интеллектуальная составляющая в технике и тактике игры в настольный теннис часто превалирует над другими сторонами подготовки спортсменов.

Когда занимающийся думает только о том, как он выполняет, а не зачем, существенно снижает эффективность тренировок, а значит и замедляется рост результатов воспитанников. Важно научить воспитанников понимать и уметь делать не только «что», но и «как» и «для чего»! Не только выполнить удар по мячу, но и попасть им в определённое место стола, с определённым усилием, по определённой траектории и в определённый момент. Необходимо уметь выполнять такой удар, как в состоянии устойчивого положения, так и в передвижении, при этом стремиться попасть в цель, даже если психика возбуждена под гнётом повышенной ответственности или в условиях противоборства со стороны соперника. Опыт показывает, что осознанные действия быстрее усваиваются и дают более высокие спортивные результаты.

Многочисленное повторение технического движения, безусловно, нарабатывает автоматический навык, но весьма опасно, ввиду того, что участие мыслительного процесса в этом случае полностью прекращается. Формализованный навык – технически безупречное движение и навык с ментальной составляющей – правильное движение с определённой целью – совершенно разные двигательные действия.

Поэтому уже на начальных этапах тренировки понимание смысла выполняемого движения, объясняемого тренером, значительно улучшает тренировочный процесс.

Тренер должен серьезное внимание уделять теоретической подготовке, сознательному и осознанному выполнению технических и технико-тактических игровых действий, поэтому теоретическую подготовку можно отнести к сфере воспитания интеллектуальных способностей.

Одним из практических элементов теоретической подготовки является ведение спортивного дневника. В первый год он может быть опробован в сокращённом варианте, а со второго года к нему полезно приучать воспитанников на постоянной основе.

Спортивный дневник

Ведение дневника тренировок – важный процесс в занятиях спортом, помогающий добиться желаемых результатов. Лучше приучать начинающих спортсменов к ведению дневника с начального этапа подготовки. Основной функцией дневника является обеспечение самоконтроля, дисциплины и самоорганизации спортсмена. В дневнике фиксируются выполненные тренировочные нагрузки, проделанные упражнения с анализом ошибок и положительных результатов, самочувствие спортсмена.

При помощи дневника можно оценить качество тренировок, правильность тренировочного плана, необходимость его улучшения. Дневник помогает теннисисту проанализировать и оценить влияние различных факторов на эффективность тренировок, быстроту достижения результатов. Благодаря записям в дневнике существует возможность сравнить результаты нагрузок за разные периоды и этапы тренировочного процесса. Анализ выполненных занятий позволяет выбрать оптимальную методику тренировок. Одной из целей дневника тренировок является мотивация спортсмена к дальнейшим занятиям. Регулярные записи дают возможность отслеживать динамику нагрузок и достижений. При сравнении показателей с предыдущими записями можно определить, насколько эффективен

план тренировок и скорректировать (увеличить или уменьшить) нагрузку на организм.

В качестве спортивного дневника подойдет обыкновенная общая тетрадь. Для удобства ведения дневника его необходимо структурировать, расчертить каждую страницу. Ведение дневника тренировок делает процесс занятия спортом более организованным. Дневник мотивирует спортсмена для достижения поставленных целей. Информация, которая заносится в дневник, должна отображать тренировочный процесс и состояние организма. Условно ее можно разделить на информационную и аналитическую. К информационной относятся: план занятий; содержание тренировок, их параметры; дата тренировки; время начала и завершения занятия; количество упражнений; время на каждое упражнение, паузы между ними; время на разминку. Выполнение утренней зарядки и домашних занятий. К аналитической информации относятся данные о состоянии организма спортсмена при выполнении тренировочных заданий, о технике выполнения упражнений, ошибках и их устранении, о результатах проведенных встреч и недостатках в технике и тактике игры и т.п.

В дневник вносятся результаты тестов, информация о питании, самочувствии до и после тренировок, качестве сна, восстановительных процедурах и т.п.

Примерная структура спортивного дневника

Краткое содержание тренировки.

Выполнение зарядки.

Домашние задания.

Восстановительные процедуры.

Результаты тестов.

Пульс в разные моменты (после сна, перед и после тренировки).

Самочувствие (хорошее, небольшая усталость, плохое, вялость, сильная усталость).

Настроение (хорошее, удовлетворительное, плохое).

Боли (нет, голова тяжёлая или болит, в мышцах ног).

Количество и качество сна (крепкий, беспокойный, часто просыпался).

Аппетит (отличный, хороший, удовлетворительный, нет, сильная жажда).

Работоспособность (хорошая, пониженная).

Желание тренироваться (большое, есть, нет; надо, но не хочется).

Заметки тренера (прибавить нагрузку в зарядке, проделать доп. упражнения в дни отдыха, снизить нагрузку).

Заметки врача (результаты медосмотра: давление, емкость лёгких, вес, рост).

Дневник спортивных тренировок позволяет обнаружить допущенные в процессе работы ошибки. В случае отсутствия прогресса тренер должен внимательно проанализировать собранную в дневнике информацию и корректировать тренировочный процесс.

4.6. Физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, способствующий более быстрому освоению специальных игровых умений и навыков. Физические (двигательные) качества - это сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

Применительно к динамике физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений физических качеств, а «воспитание» предусматривает активное и педагогически направленное воздействие на их рост.

Эффективное управление процессом подготовки спортсменов предполагает наличие соответствующих моделей тренировочной нагрузки. Это систематизация тренировочных заданий в соответствии с основными характеристиками направленности нагрузки.

В процессе физической подготовки юных игроков в настольный теннис решаются две главные задачи:

- 1) всестороннее развитие всей двигательной системы игрока;
- 2) совершенствование специфических двигательных способностей, от которых зависит успех достижения высоких результатов именно в настольном теннисе.

Хорошая физическая подготовленность на начальном этапе подготовки создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

В основе физической подготовки занимающихся в группах 1-го и 2-го года обучения и в целом на этапе начальной подготовки должен лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с элементами настольного тенниса и упражнений с мячом и ракеткой и осуществляется, главным образом, в разминке и в заключительной части занятия.

Так как двигательные способности спортсмена влияют на эффективность техники игры в настольный теннис, которая проявляется через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление, то на этапе начальной подготовки необходимо особое внимание уделять развитию и совершенствованию, прежде всего общих, а так же специальных физических качеств. При этом тренировочный процесс юных спортсменов должен строиться с учетом сенситивных периодов развития физических качеств, особенно на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены таблице 15.

Таблица 15

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	*	*		*	*	*	*	*			

Важно учитывая чувствительные 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.

ОФП и СФП на начальном этапе подготовки в настольном теннисе

Учитывая, что на начальном этапе подготовки юных игроков в настольный теннис воспитанию физических качеств уделяется основное внимание - до 70% тренировочного времени, то и планировать воспитание каждого физического качества надо с учетом особенностей развития детского организма и специфическими требованиями игры в настольный теннис.

Распределение направленности нагрузки по общей физической подготовке на начальном этапе подготовки (табл. 16). Около половины объема (17%) – это упражнения, направленные на развитие быстроты во всех её проявлениях (рывки, многоскоки, метание теннисного мяча, прыжки через скамейку, перемещения в 3-х метровой зоне и т. д.). Акцент должен делаться на развитие тех групп мышц, которые участвуют в исполнении технических приёмов. Возможно использование незначительных утяжелений. Например, при имитации передвижений и техники ударов.

Распределение направленности нагрузки по общей физической подготовке на начальном этапе подготовки

Виды подготовки	до года	свыше года
ОФП (всего) в т. ч.:	38%	29%
Быстрота	17%	11%
Сила	8%	7,5%
Общая координация	8%	6%
Гибкость	5%	4%

До 8% тренировочного времени необходимо уделять скоростно-силовым упражнениям, таким как: отжимания, подтягивания, приседания, упражнения для укрепления мышц пресса и спины, а также мышц ног и плечевого пояса. Выполнение таких упражнений необходимо для создания надёжного мышечного корсета и укрепления костно-связочного аппарата. На данном этапе подготовки необходимо развивать не собственно силовые способности, а «быструю силу», поэтому упражнения должны выполняться не на количество, а на быстроту выполнения.

До 8% тренировочного времени необходимо уделять развитию общей координации и ловкости, осваивать сложнокоординированные движения. Для этого можно использовать элементы акробатики, упражнения на быструю смену направления движения, спортивные и подвижные игры, эстафеты и др.

Около 5% тренировочного времени уделяется развитию гибкости и подвижности суставов, особенно тех, которые задействованы в выполнении игровых ударов (плечи, локтевые суставы, кисти, стопы).

Следует учесть, что это примерное распределение времени на воспитание общих физических качеств, а главное – это учет индивидуальных особенностей занимающихся, поэтому тренеру необходимо применять индивидуальный подход для исправления индивидуальных недостатков в общей физической подготовке обучаемых.

Так же на этапе начальной подготовки необходимо уделять время для воспитания специальных физических качеств, к которым относятся ловкость, быстрота двигательной реакции, специальная гибкость и др. Упражнениям СФП

следует уделять до 29% от общего объёма, выделяемого на физическую подготовку (табл. 17).

Таблица 17

Распределение направленности нагрузки по специальной физической подготовке

Виды подготовки	1-й год	2-й год
СФП (всего) в т. ч.:	29%	29%
Ловкость	15%	13%
Реакция, быстрота	5%	7%
Тренажёры	5%	5%
Имитации	4%	4%

Рекомендуется на начальном этапе подготовки около половины объёма (15%) уделять воспитанию специальной координации, то есть развитию чувства мяча, чувства ракетки, ориентации в пространстве, распределению усилий и т.п.

Существует большое множество всевозможных упражнений с мячом и ракеткой, способов жонглирования ракеткой с мячом (мячами), жонглирование мячами без ракетки одной и двумя руками, а также ногами, жонглирование и игра неигровой рукой (приложение). Подбор упражнений и их последовательность применения это широкое поле деятельности для творчества тренера. Особо следует подчеркнуть пользу применения неигровой руки при выполнении различных упражнений, включая и игру на столе. Мозговые процессы в полушариях головного мозга организованы так, что развитие навыка одной руки переносится на другую, и двухсторонняя тренировка ускоряет развитие двигательных возможностей игрока и обогащает координационно. Этот метод так же полезен и при работе над исправлением технических ошибок. Однако упражнения неигровой рукой не должны занимать много времени – не больше 5-10% от игровой тренировки.

Доля объёма СФП на этапе начальной подготовки распределяется между развитием различных видов двигательной реакции - 5%, развитием специальных игровых качеств с использованием тренажёров - 5%.

Учитывая то, что тренировочные объёмы в группах начальной подготовки скромные, и для того, чтобы сохранить динамику роста физических качеств тренерам

рекомендуется использовать дополнительные формы занятий в виде домашних заданий, утренней зарядки, самостоятельных занятий по ОФП под руководством родителей, индивидуальных занятий и т.п.

Рекомендованные объёмы общей и специальной физической подготовки могут быть подвергнуты коррекции в зависимости от индивидуальных возможностей обучающихся спортсменов и от степени усвоения программы. Главным критерием должно быть надёжное усвоение программного материала и развитие необходимых физических качеств.

Каждое занятие по ОФП и СФП должно быть предварительно продумано и спланировано. Кроме того, следует учитывать индивидуальные возможности усвоения материала разными спортсменами и вносить своевременно поправки в тренировочный процесс (в одних случаях облегчая задание, в других – усложняя).

Надо так же учитывать, что разделение нагрузки на развитие качеств в ОФП и СФП условно, поскольку есть много упражнений, в которых развивается несколько качеств одновременно (например, в подвижных играх и эстафетах можно развивать и быстроту, и силу, и ловкость) и выделить конкретное качество сложно. Кроме того, надо иметь в виду и индивидуальную составляющую. Разделение призвано показать, в каких пропорциях уделять внимание тому или иному качеству.

Особо следует подчеркнуть необходимость постепенно приучать детей к выполнению домашних заданий. На начальном этапе детям придётся осваивать ряд важных умений, которых трудно освоить и закрепить без регулярных домашних упражнений (правда, по времени и незначительных). Прежде всего речь пойдёт об использовании имитации и идеомоторных тренировок.

Кроме того, начиная со второго года обучения, следует в тренировочные занятия внести упражнения на расслабление мышц, а уделять время самостоятельным занятиям по совершенствованию концентрации внимания.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста физической подготовки юного теннисиста, но при этом рост тренировочных 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 возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Если в тренировочные занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью.

4.7. Техническая подготовка на этапе начальной подготовки

Спортивно-техническое мастерство игроков в настольный теннис – это способность к рациональной реализации двигательной задачи с использованием своих реальных возможностей посредством конкретной системы движений.

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на овладение игровыми приемами.

В современном настольном теннисе отмечается повышение темпа игры, возрастание точности и силы ударов, быстроты передвижений по площадке, высокой реакции и быстроты принятия решений в быстроменяющихся игровых ситуациях. Непрерывно меняющиеся в процессе противоборствующей игры ситуации требуют от теннисистов создания новых технико-тактических комбинаций, не запрограммированных заранее.

Общеизвестно, что чем богаче фонд двигательных навыков спортсмена, тем быстрее они могут создавать разнообразные двигательные комбинации. При этом

внешние формы движений усваиваются быстро, а временные и ритмические особенности – труднее.

Техническая подготовка игроков в настольный теннис в разные возрастные периоды требует конкретизации технических возможностей, которые определяют рациональное построение процесса подготовки, отвечающего потребностям соревновательной деятельности на каждом возрастном этапе.

Обучение и совершенствование двигательных действий спортсмена — это кропотливый путь формирования большого набора движений и технических приемов, формирующихся в различных вариативных ситуациях, для использования в условиях соревнований. Обучение и совершенствование техники игры в настольный теннис определяется тремя этапами.

Первый этап формирования техники связан с уточнением координационной структуры движений.

Второй этап формирования техники направлен на совершенствование спортивной техники за счет расширения двигательного потенциала спортсмена.

Третий этап формирования техники направлен на совершенствование эффективности технико-тактических действий, сопряжен с точностью, надежностью и помехоустойчивостью спортивной техники к действию сбивающих факторов.

Следовательно, строить тренировочную работу по технической подготовке следует с учетом одного либо нескольких направлений совершенствования в зависимости от уровня спортивно-технической подготовленности спортсмена.

Для планомерного и эффективного освоения основ техники игры в настольный теннис этап начальной подготовки следует разделить на несколько блоков или модулей:

- 1 модуль. Школа мяча и ракетки
- 2 модуль. Школа базовых ударов срезок и накатов
- 3 модуль. Школа подачи
- 4 модуль. Школа сочетаний базовых ударов и передвижений
- 5 модуль. Школа управления мячом
- 6 модуль. Школа сочетаний технических элементов (тактических комбинаций).

Упражнения для воспитания общих и специальных физических качеств и обучения базовой технике игры в настольный теннис на различных этапах подготовки представлены в приложениях 7.1- 7.6. Контрольные нормативы для определения технической подготовленности занимающихся настольным теннисом на этапе начальной подготовки по данным модулям представлены в приложении 7.7.

1 модуль. Школа мяча и ракетки

Основные цели

1. Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой («школа мяча»).
2. Воспитание физических качеств и координационных способностей.
3. Обучение осознанному передвижению в пространстве.
4. Активное взаимодействие с другими детьми.

Задачи

1. Обучение детей ловле, бросанию и катанию различных по диаметру, весу и качеству мячей.
2. Обучение детей контролю мяча и ракетки (умению носить мяч на ракетке, отбивать мяч от пола и подбивать на ракетке вверх).
3. Видение пространства (движения мяча) одновременно с контролем передвижений.

2 модуль. Школа базовых ударов срезок и накатов

Основные цели

1. Разучивание базовых ударов срезок и накатов.
2. Воспитание общих и специальных физических качеств.
3. Ознакомление с основами тактики одиночной игры.

Задачи

1. Воспитание физических качеств и координационных способностей как общих, так и применительно к технике игры в настольный теннис.
2. Показ техники толчка и срезки, разучивание техники с помощью имитации ударов.
3. Обучение детей самоконтролю частей (рук, ног, плеч) и позиций тела (положение рук в исходном положении, при замахе, выполнении удара и его окончании, баланс ног и плеч при выполнении удара).

4. Разучивание и закрепление техники толчков, срезки и наката с отскока у стенки, в игре с роботом, на столе у стенки-отражателя.

5. Обучение комбинированным действиям в парах и группах с помощью подвижных и спортивных игр.

3 модуль. Школа подачи

Основные цели

1. Ознакомление с правилами выполнения подачи в настольном теннисе.
2. Изучение техники выполнения подач ладонной и тыльной стороной ракетки.
3. Совершенствование специальных физических качеств и координационных способностей, направленных на овладение техникой подач.

Задачи

1. Показ и объяснение техники выполнения простых подач ладонной и тыльной стороной ракетки.
2. Разучивание техники выполнения простых подач ладонной и тыльной стороной ракетки с помощью имитации и на тренажерах.
3. Совершенствование специальных физических качеств и координационных способностей, направленных на овладение техникой подач.
4. Разучивание и закрепление техники выполнения простых подач ладонной и тыльной стороной ракетки на столе.

4 модуль. Школа сочетаний базовых ударов и передвижений

Основные цели

1. Разучивание и закрепление техники передвижений вдоль стола, вперед-назад и по диагонали различными способами.
2. Овладение техникой ударов в передвижении в сочетании с базовыми техническими приемами.
3. Закрепление техники передвижений вдоль стола и вперед-назад в имитационных упражнениях и у стола.
4. Воспитание физических качеств и координационных способностей как общих, так и специальных, применительно к технике передвижений.

Задачи

1. Обучение обмену ударами на столе в передвижении.

2. Закрепление базовых ударов, обучение приему подачи.
3. Обучение основам тактики одиночной игры.
4. Воспитание скоростных и координационных способностей применительно к технике передвижений.

5 модуль. Школа управления мячом

Основные цели

1. Освоение выполнения базовых технических приемов с различным направлением, длиной и траекторией полета и мяча.
2. Изучение способов вращения мяча.
3. Обучение удержанию мяча в игре.
4. Обучение ведению счета и спортивному этикету.

Задачи

1. Обучение обмену ударами на столе, формирование стабильности выполнения базовых технических приемов.
2. Формирование умений управления мячом: игра по различным направлениям (линия, прямая, диагональ).
3. Закрепление основ базовой техники настольного тенниса, повышение стабильности и точности ударов.
4. Обучение выполнению элементарного розыгрыша очка (подача - прием подачи - удары справа, слева).
5. Обучение ведению счета.
6. Воспитание специальных скоростных и координационных способностей.

6 модуль «Школа сочетаний технических элементов (тактических комбинаций)»

Основные цели

1. Ознакомление с основами элементарных тактических комбинаций.
2. Ознакомление и овладение способами активного завершения розыгрыша очка.
3. Дальнейшее изучение способов вращения мяча.

4. Обучение продолжительной динамичной игре с акцентом на правильных базовых движениях.

5. Обучение базовым двух- и трех- ходовым тактическим комбинациям.

Задачи

1. Овладение базовыми двух- и трех- ходовыми тактическими комбинациями.

2. Совершенствование владения мячом с различными видами вращений.

3. Овладение способами активного завершения розыгрыша очка.

4. Совершенствование подачи, приема подачи и розыгрыша очка по тактическим комбинациям в играх на счет.

Изучение техники и особенно овладение многообразием способов ее применения является длительным и сложным процессом подготовки спортсменов. Для меньшей затраты времени и усилий важна систематизация материала и определение рациональной последовательности его освоения.

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 с создания представления о них 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, т.к. 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 им по фазам и элементам), и расчлененным (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 переходить 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.

Следует учитывать, что преждевременное разделение игроков по игровым стилям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной подготовки юные теннисисты 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 так же учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Последовательность обучения элементам техники игры в настольный теннис на начальном этапе обучения

Рекомендуется следующая последовательность обучения техническим элементам игре в настольный теннис, которая проверена многолетним тренерским опытом и учитывает особенности овладения двигательными действиями – от простого в сложному от освоенного к неосвоенному. На первом году обучения акцент

делается на овладение базовыми элементами игры по определенным направлениям и техникой передвижения. На втором году обучения активно осваиваются подачи, закрепляется техника передвижений в сочетании с базовой техникой, а сама техника совершенствуется в сочетании по направлениям и по видам вращения.

В основе овладения эффективной техникой лежит межмышечная координация, которая развивается при многократном повторении одного и того же упражнения сначала в стандартных, а потом разнообразных условиях игры. В нервно-мышечной системе детей формируется образ этого упражнения. Если перерывы между повторениями большие, то «нервно-мышечная память» разрушается, и техника оказывается нестабильной.

Особое внимание тренер должен обращать на ошибки, допускаемые занимающимися при обучении технике. Приёмы, которые выполняются с ошибками в детском возрасте на начальном этапе обучения, продолжают оставаться и на тренировочном этапе, и трудно устранимы на этапе спортивного совершенствования.

На начальном этапе обучения технике игры в настольный теннис, когда идёт целенаправленная работа по формированию двигательных навыков, необходимо:

- 1) создав общее представление о двигательном действии, дать установку на овладение им для применения в игре;
- 2) предупреждать ошибки;
- 3) устранять грубые ошибки.

Не следует требовать от юных теннисистов идеальной точности и быстроты движений на этом этапе, т.к. двигательные действия только формируются.

Первый год обучения

1. Обучение нейтральной, правосторонней и левосторонней стойке теннисиста.
2. Обучение хватке ракетки в игровой стойке.
3. Обучение жонглированию (набиванию) мяча ладонной и тыльной стороной ракетки в игровой стойке.
4. Набивание мяча ракеткой разными способами, различные виды жонглирования.

5. Передвижение приставными шагами вправо-влево в стойке теннисиста.
6. Развороты туловища переступанием вправо- и левостороннюю стойки.
7. Передвижение вперед-назад одношажным способ с переступанием.
8. Откидка слева. Игра откидкой слева стенки, у стола. Подача откидкой слева.

Передвижения.

9. Откидка справа. Игра откидкой справа у стенки, у стола. Передвижения.
10. Подача откидкой справа.
11. Игра поочередно откидкой справа и слева с перемещениями вправо – влево, вперед – назад.
12. Накат и контрнакат справа. Передвижения.
13. Подача накатом справа.
14. Накат и контрнакат слева. Передвижения.
15. Подача накатом слева.

Второй год обучения

1. Подставка (блок) справа и слева. Передвижения.
2. Игра поочередно накатом справа и слева с перемещениями вправо-влево, вперед-назад.
3. Сочетание ударов откидкой и накатом (блоком).
4. Завершающие удары справа и слева после наката, с началом атаки.
5. Накат справа по подрезке – подрезка справа. Применение укоротки.
6. Накат слева по подрезке – подрезка слева. Применение укоротки.
7. Накат справа и слева по всему столу – подрезка по всему столу.
8. Завершающий удар справа и слева после накатов по подрезке.
9. Подкрутка справа по подставке.
10. Подкрутка слева по подставке.
11. Подкрутка поочередно справа и слева по подставке по всему столу.

Методические рекомендации по освоению технического приема

Для правильного понимания аэродинамических закономерностей взаимодействия мяча с ракеткой можно рекомендовать на первых порах (2-3 месяца) использование жёсткой ракетки.

Перед изучением каждого технического приёма целесообразно во время занятий по ОФП и СФП проделать несколько подготовительных упражнений на развитие задействованных в техническом элементе мышц. В качестве вспомогательных упражнений можно использовать большое количество мячей (БКМ), тренажёры, имитации, идеомоторную тренировку.

Рекомендуется следующая последовательность освоения каждого элемента техники.

Показ технического приема в целом и объяснение его назначения. Здесь лучший способ – просмотр эталонного исполнения вживую (лучше всего) или по видеозаписи. Показ технического элемента по возможности повторять на каждом занятии.

Объяснение и изучение характера вращения мяча.

Показ движения по частям. Объяснение функций отдельных частей рук и туловища.

Объяснение места контакта мяча с ракеткой.

Положение ног, туловища, игровой руки. Углы сгиба в суставах.

Занятие правильной ударной позиции в сочетании с ударом. Перенос веса тела на переднюю ногу.

Разучивание по частям и в целом (дома - имитация, идеомоторная тренировка)

Зачёт по теории технического приёма.

Передвижение влево и вправо только одношажным способом в сочетании с ударом. Показ, объяснение, разучивание (имитации, игра у стола).

Передвижение вдоль стола попеременно вправо-влево с выполнением технического приема.

Передвижение вперёд, назад, вперёд-назад в сочетании с ударом.

Работа кисти, предплечья, плеча, туловища (с имитацией в игре), соединение звеньев попарно и целиком. Совмещение ускорения предплечьем и переноса центра тяжести тела.

Закрепление двигательного навыка в игре.

Игра на точность: попадания в мишень на столе.

Дальнейшее закрепление навыка путём тренировки продолжительного стабильного исполнения элемента (на время или на количество ударов без ошибки).

Проверка закрепления навыка путём проведения соревнований по продолжительному удержанию мяча в игре (количество ударов без ошибок) с оговорёнными условиями (из одной точки, в передвижении, в одну точку, по разным направлениям и т.п.).

Выполнение упражнений на варьирование параметров изучаемого технического элемента: изменения по длине, по направлению полета, по удару в разных точках отскока, силе вращения, скорости и т.п.

По мере освоения основ техники добавляется ещё и игра по мячам с разным характером вращения: контригра, игра по подрезке, по подставке и т.п.

Уже по ходу освоения первого элемента – откидки слева – для развития навыков перемещения можно использовать игру в паре. Этот приём полезен во всех отношениях и при изучении последующих элементов.

Вариативность достигается изменением направления удара в пределах половины стола и периодической сменой партнёров.

Зачёт по практике на количество безошибочно произведённых разучиваемых ударов (например, три попытки).

По ходу изучения ударов необходимо осваивать задачи тактики игры по направлениям с учётом оценки позиции соперника.

По мере усвоения очередного элемента в конце занятия можно играть несколько партий на счёт с использованием только этого элемента, можно со сменой партнёров.

По мере освоения очередной подачи стараться применять её на следующих тренировках при каждом вводе мяча в игру. Постепенно создавать свой арсенал подач.

Все элементы техники осваиваются в передвижениях, ибо в каждый технический приём должно быть встроено перемещение и занятие ногами правильной позиции.

Передвижение в настольном теннисе очень важный элемент техники и от правильного освоения работы ног зависит качество игры в настольный теннис.

На начальном этапе обучения перемещения выполняются в медленном темпе. Долго изучать отдельный вариант перемещения не следует. Желательно сочетать перемещения с техникой выполнения ударных действий. После освоения двигательной структуры одного перемещения желательно переходить к другому виду перемещений или к различным сочетаниям из ранее освоенных.

При обучении и совершенствовании техники перемещений целесообразно использовать разнообразные упражнения.

1. Перемещения определенным способом в различных направлениях.
2. Ускорения из различных исходных положений на различные расстояния.
3. Прыжки через скакалку.
4. Перемещение с изменением скорости по определенному сигналу.
5. Челночный бег на различные расстояния.
6. Перемещение заданным способом с изменением направления по сигналу или с обеганием препятствий (стоек).
7. Перемещение с изменением способа по определенному сигналу или ориентиру.
8. Прыжки различными способами через препятствия высотой до 20 см.
9. Прыжки с доставанием предмета, ориентира.
10. Эстафеты.

Величина времени необходимого для овладения техническим приемом, предлагаемым в программе, зависит от индивидуальных особенностей занимающихся, уровня их двигательной одаренности и сложности усвояемого

элемента техники игры. Для освоения одних ударов время может быть увеличено, для других – уменьшено.

С самого начала следует обращать внимание на позитивное отношение занимающихся к ошибкам, научить их контролировать и оценивать технику выполнения, а со второго года начать заниматься развитием концентрации внимания.

На втором году обучения обязательно повторение и закрепление изученных технических элементов игры. Освоение тех разделов техники, которые не были в полной мере изучены на первом году. Можно включать закрепление технических элементов с тактическим наполнением. Большое внимание необходимо обращать на качество подач, уделять время отработке различных сочетаний технических элементов как по направлению, так и по вращению. Можно включать в тренировки задания по освоению розыгрыша очков в условиях игры на счёт, а так же освоение игры против разных игровых стилей.

В то же время, пока техника игры достаточно не закреплена в этот период еще рано участвовать в соревнованиях. На этапе начальной подготовки на втором году обучения важно ещё надёжнее закрепить двигательные навыки освоенных технических приёмов. В этот период можно увеличить объёмы игры на счёт, участие в контрольных играх, но, выпускать игроков с таким незначительным стажем в официальные соревнования преждевременно. Можно лишь поучаствовать в тренировочных турнирах, сыграть командные товарищеские матчи. Увлечение официальными соревнованиями может отрицательно сказаться на обучении технике игры и придётся некоторое время восстанавливать и технику этих ребят, и проводить восстановительные психологические мероприятия.

Второй год начального этапа обучения посвящен закреплению основ каждого из базовых элементов техники, продолжению совершенствования техники игры, повышению таких параметров игры, как точность, быстрота и сила ударов.

Однако главное, на что необходимо обратить внимание в этот период, это формирование игры, построенной на разнообразном тактическом содержании. Здесь важно выделить игровые особенности начинающего игрока, его сильные и слабые технические стороны. Спортсмены на этом этапе должны освоить несколько

эффективных подач в сочетании с продолжением розыгрыша очка после них. Они должны научиться уверенно чувствовать себя в игре против различных стилей – против защиты, против различных вращений, против скоростного розыгрыша, против игроков, вооружённых сложными накладками.

Ещё одна важная задача в этот период – это освоение основ тактики игры, умение формировать план игры против игроков разных стилей и особенностей, способность анализировать протекание спортивного поединка и вносить необходимые коррективы в игру. К соревнованиям спортсменов необходимо постепенно и аккуратно готовить, и те из них, кто достаточно подготовлен, могут с разрешения тренера проверить себя в одном-двух официальных турнирах, которые по своему составу не превышают уровень их подготовки.

Основными методами в работе над технической подготовкой на этапе начальной подготовки являются работа у стола в группе, работа с БКМ, спарринги с тренером или с более квалифицированными игроками. Тренировочными средствами могут служить работа с тренажёрами и различные формы имитации.

О домашней подготовке

На этапе начальной подготовки, для повторения и закрепления программного материала рекомендуется предлагать занимающимся домашние задания, которые должны выполняться ежедневно, но не больше 15-20 минут. Рекомендуется давать такие упражнения, которые уже достаточно освоены и не требуют коррекции техники, такие как жонглирование ракеткой с мячом или имитация техники ударов настольного тенниса, а так же упражнения по физической подготовке. На втором году обучения рекомендуется выполнять в домашних заданиях упражнения на умение расслаблять мышцы и освоение умения концентрировать внимание. Эти незначительные по времени задания, выполняемые постоянно, суммируются в довольно значительную помощь к основным тренировкам.

Такие домашние задания важны, так как они могут оказать существенную помощь в закреплении двигательных навыков и повышении технического мастерства. С их помощью можно помочь занимающимся освоить ряд важных простых умений,

которые очень важны для роста мастерства. Всё это существенно повышает качество овладения техникой игры в настольный теннис на этапе начальной подготовки.

4.8. Тактическая подготовка на начальном этапе подготовки

Тактика - это система знаний о закономерностях ведения спортивной борьбы. Под тактической подготовкой понимается педагогический процесс, направленный на овладение закономерностями игровой деятельности в настольном теннисе и навыками целесообразных действий в различных игровых ситуациях.

Основная задача тактической подготовки - воспитание игрового мышления юных теннисистов. Важно научить юных спортсменов правильно выбирать технико-тактическое действие и успешно его реализовывать. Необходимо знакомить юных спортсменов с тактическими вариантами игры, с простейшими тактическими комбинациями атаки и защиты. Рекомендуется просматривать вместе с занимающимися игры старших ребят и мастеров настольного тенниса, анализируя их технико-тактические действия и тактику игры.

В процессе тактической подготовки тренер должен осознавать особенности тактической составляющей игры в настольный теннис, ведь тактика – это умение оптимально организовать розыгрыш очка для достижения его выигрыша. В идеале это умение использовать свои сильнейшие стороны против слабейших сторон соперника. Овладение тактическим мастерством подразумевает приобретение теннисистом тактических знаний, воспитание у него тактического мышления и освоение им тактических навыков для дальнейшего их практического применения. Это серьёзная интеллектуальная задача вкупе с умением её технической реализации становится всё сложнее по мере развития карьеры и повышения класса игры теннисиста.

Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе реализуются в ходе розыгрыша каждого очка и являются единым процессом. Это две стороны одной соревновательной деятельности и если их разделяют в тренировочных заданиях и при анализе игры, то лишь для удобства восприятия. Смысл игры в настольный теннис

заключается в применении технических элементов, в их тактическом наполнении. Поэтому с первых шагов обучения необходимо осваивать технику ударов не отстранённо от задач игры, а в сочетании с умением каждым ударом решать оперативные тактические задачи.

По тактической направленности игровые действия в настольном теннисе подразделяются на подготовительные, атакующие и защитные. Соответственно в тактической подготовке юные теннисисты применяют определенные технические приемы с конкретными тактическими установками.

Конечно, тактические возможности юных теннисистов на начальном этапе, учитывая скромный арсенал освоенных технических приёмов, незначительны. Тем не менее, начиная с первых шагов освоения техники, начинающим игрокам необходимо параллельно знакомиться с основами и принципами тактики игры.

Необходимо воспитывать у занимающихся умение видеть мяч на противоположной стороне стола и оценивать действия соперника с целью своевременной подготовки к приёму удара и ещё одна важная задача – наблюдения за действиями и позицией соперника. Отслеживание его позиции и оценка возможных перемещений позволяют определить неудобные для соперника зоны на столе, в которые целесообразно направлять ответные удары.

Занятия по тактической подготовке начинаются с изучения тех зон, которые наиболее сложны для соперника с точки зрения приёма и обработки мяча в различных игровых ситуациях. Если половину стола соперника условно разделить на четыре вертикальные зоны и три горизонтальные, то образовавшиеся прямоугольники можно использовать для тренировки точности игры (рис. 1). При этом необходимо определить зоны дискомфорта для соперника.



Рис. 1 Зоны стола для тактических задач

Если говорить о ближней, средней и дальней зонах стола, то при традиционном расположении соперника средняя и дальняя зоны для соперника удобны, а вот отбивать мячи в ближней зоне у сетки не просто, активно из этой зоны сыграть сложно. Принимая мяч из ближней зоны, соперник сильно выдвигается к сетке, и дальняя зона ближе к кромке стола, особенно в районе живота, становится зоной риска. Если соперник расположен возле середины задней линии стола, то наиболее удобны для него зоны в районе боковых линий 5-6 и 1-7 и ещё одна зона «3-», которая проецируется на печень соперника-правши (то есть на середину правой половины туловища). Для левши это зона «3+». Для осуществления ударов из указанных зон надо активно перемещаться, а удар в движении менее точен, нежели из статического положения. Кроме того, оказываясь на одной из трёх рассматриваемых позиций, соперник открывает довольно значительные игровые зоны для продолжения атаки.

В качестве упражнений, по тактической подготовке связанных с тренировкой ударов по направлениям, можно предложить следующие схемы.



Рис. 2 Схемы направления полета мяча

На этапе, когда технические возможности начинающих игроков скромны и ограничены, им приходится в тактической борьбе уповать на надёжность удержания мяча в игре, постепенно расширяя тактические комбинации. Рассмотрим несколько простейших вариантов розыгрыша очка.

1. Атака начинается в зону «3-» (соперник – правша, для левши всё отражается зеркально). Если соперник принимает мяч справа, то ему приходится немного сместиться влево, и открываются для продолжения атаки зоны 1-7. Если он принимает слева, то соответственно зоной риска для него становятся зоны 5-6.

2. Атака начинается в зону 5, следующий удар в зону 6, после чего атака переводится в зоны 1-7.

3. Первый удар направляется в зону 1, второй – в зону 7, после чего следует перевод в зоны 5-6.

4. Розыгрыш строится на разведении соперника по углам, если такая тактика вынуждает соперника ошибаться.

5. Розыгрыш строится на зажиме соперника в один угол с неожиданным переводом в другой.

6. Игра строится на смене ударов по глубине – после короткого удара в ближнюю зону следует удар к задней кромке стола.

7. Наиболее успешными считаются удары «в противоход», когда соперник начинает движение в одну сторону, а получает удар в место, где только что находился.

Особое внимание следует обратить на следующее. Во-первых, указанные на рисунке 1 зоны надо привязывать не к столу, а к сопернику, то есть если соперник оказался в левой половине стола, то и зона его печени перемещается вместе с ним, равно как и остальные зоны.

Во-вторых, по мере роста мастерства юных теннисистов игровые тактические зоны претерпевают изменение, например, если на начальном этапе ближняя, средняя и дальняя зоны имеют приблизительно одинаковые размеры, то со временем они заметно меняются: ближняя и дальняя зона сокращаются до 20-15 см, а средняя зона соответственно существенно увеличивается. То же происходит и с вертикальными зонами. Удобные для соперника зоны расширяются, а зоны риска сужаются.

Практически сразу после освоения простейших ударов новички должны стремиться избегать играть в те зоны, которые для соперника комфортны – это почти полностью средняя зона (за исключением боковых кромок), а также зоны непосредственно справа и слева от соперника, которые ему не составляет труда контролировать почти из статического положения. К сожалению, эта рекомендация редко соблюдается, и массу времени игроки тратят на игру в комфортных условиях, что не способствует к результативной игре на соревнованиях.

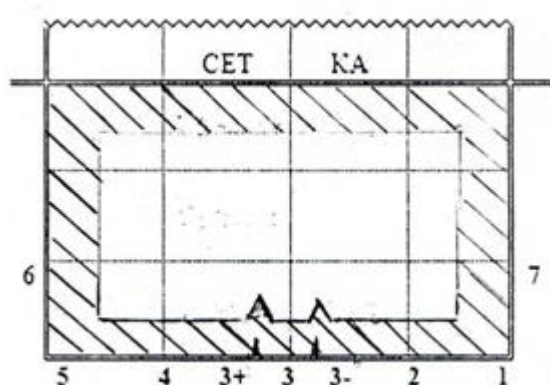


Рис. 3 Изменение тактических зон при повышении спортивного мастерства

С ростом технического мастерства теннисиста количество тактических вариантов возрастает и усложняется – кроме смены игры по направлениям появляются возможности варьировать вращение и скорость мяча, а также силу и точность ударов. Каждое перемещение соперника меняет игровую тактическую ситуацию. Во-первых, надо научиться оценивать игровые возможности соперника в процессе игры или исходя из предыдущих наблюдений. Следует понять, какие удары соперника более опасны, а какие менее опасны. Во-вторых, разобраться, что из собственного технико-тактического арсенала теннисиста более болезненно воспринимается противником. Учёт всех перечисленных факторов позволяет выстроить тактическую схему игры.

Важным компонентом тактической подготовки юных теннисистов является умение составлять план на предстоящую игру, в котором учитываются все возможные игровые ситуации и используются накопленные знания. Даже слабый тактический план лучше, чем его отсутствие. Ведь недостатки плана можно исправить, и он может помочь выиграть. Такие планы полезно хранить в спортивном дневнике, собирая со временем банк данных на своих соперников, тем самым развивая свои аналитические качества. Важно подчеркнуть, что как технике, так и тактике нужно постоянно обучаться. Чтобы успешно применять тактику в игре, спортсмен должен тщательно отрабатывать её на тренировках. Например, игра со сменой направлений или со сменой глубины полета мяча (длинно-коротко), будет эффективна лишь при условии, если уметь это технически исполнять.

Эффективность тактики зависит от многих факторов: правильная оценка возможностей соперника, уровень собственного мастерства и психологического состояния игрока. Иногда оказывается, что реалии сильно отличаются от предпосылок, из которых исходили при разработке тактики. В таких случаях план необходимо подвергнуть коррекции. И такую возможность тоже следует учесть при подготовке к матчу. Хорошо сработавшая тактика против одного из соперников не даёт гарантий успеха не только с другими соперниками, но и против того же игрока в следующем матче.

Желательно при проведении тактической подготовки на начальном этапе обучения учитывать некоторые принципы, которые могут быть полезны в развитии тактического мастерства юных теннисистов.

1. Основой успешной тактики является правильная организация внимания, когда теннисист контролирует действия соперника и его позицию у стола. Это позволяет рассчитывать свои действия на ход вперёд.

2. Во время матча необходимо концентрировать внимание на тактике своей игры. Надо думать о том, куда послать мяч, а не о том, как. Техника подождёт до окончания игры.

3. Тактический план игры не надо менять, если он приносит успех. Когда спортсмен начинает отставать в счёте, необходимо менять тактику. Кроме того, важно иметь запасной тактический вариант, способный усилить игру.

4. Игра должна строиться на минимуме хорошо освоенных игровых схем, то есть на коронных ударах. Это позволит проявить себя наилучшим образом и совершить минимум ошибок.

5. Если у соперника сильнее удар справа, следует определить, насколько хорошо он бьёт по плоскому или подрезанному мячу, короткому или длинному, мячу, посланному косо или в живот.

6. Наличие в арсенале теннисиста сильного коронного удара, с которым не удаётся справиться противнику, может позволить ему добиться победы, не считаясь с тактикой соперника.

7. Если по ходу игры соперник меняет свою тактику, важно своевременно внести коррективы и в свою игру.

8. Тактическое мастерство, как и искусство предвидения действий противника не приходят сами по себе. Большое значение имеет работа тренера по разъяснению основных тактических комбинаций и вариантов игры и обсуждению наблюдаемых и сыгранных встреч занимающихся.

9. В поражении есть тот плюс, что оно может научить больше, чем победа. Поэтому любое поражение подвергается тщательному анализу.

10. Научите юных спортсменов хорошему правилу: стараться всегда спасать мяч, даже на тренировке и даже если он кажется безнадёжным. Эта решимость должна стать второй натурой и через какое-то время ваш юный спортсмен будет доставать мячи, которые другим кажутся не берущимися.

11. Тактика – это в определённой степени геометрия. Здесь следует сказать о двух важных деталях:

- мяч, посланный по прямой, достигает стола соперника быстрее мяча, посланного по диагонали, то есть обеспечивает выигрыш во времени, при этом позиция соперника всё равно имеет значение;

- если от соперника идёт косо уходящий в сторону мяч, то оптимальной точкой приёма является пересечение с траекторией мяча перпендикуляра, мысленно проведённого от спортсмена к траектории. Это кратчайшее расстояние от теннисиста до мяча, который можно настигнуть, двигаясь к мячу наперерез. Все другие варианты приёма увеличивают шансы на опоздание к мячу и ошибку.

12. Учитывая очень большую роль подач в борьбе за выигрыш очка, следует особое внимание на тренировках уделять подачам и иметь несколько наработанных тактических комбинаций, основанных на продолжении розыгрыша после определённых подач. Кроме того, следует иметь в запасе сложные подачи для использования в наиболее критических игровых ситуациях.

Следует подчеркнуть громадную роль тренера в развитии тактического мышления своих подопечных, в привитии интереса к тактической стороне игры и к использованию тактических способностей в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Игровая подготовка

Технико-тактическое мастерство игрока в настольный теннис требует проявления результативности, точности, целесообразности действий и адекватности их применения в игре, поэтому в рамках тактической подготовки применяется игровой метод или игровая подготовка.

Игровая подготовка направлена на формирование у юных теннисистов

способности применять технико-тактические умения и навыки в различных игровых условиях. Применение игрового метода, дает значительную нагрузку на функциональную и психическую сферы занимающихся, связанную с интенсивностью и непредсказуемостью передвижений по площадке, от единоборства с противником, где требуется предельная концентрация внимания, быстрота мышления при приеме игровых решений и контроль действий соперника.

На этапе начальной подготовки в основном решаются вопросы соединения физической, технической и индивидуальной тактической подготовленности юных игроков в настольный теннис. Основными средствами являются игровые упражнения или игры на счет как по обычным, так и по упрощенным правилам.

Комплексными упражнениями на начальном этапе будут игровые упражнения, требующие решения какой-либо тактической задачи, соединение нескольких приемов в единую тактическую систему действий, применение определенных технико-тактических действий в двусторонней игре.

Соревновательная подготовка

Задачи этапа начальной подготовки — это освоение и качественное закрепление навыков базовой техники. Слабый уровень развития нервной системы и недостаточная автоматизация двигательных действий в этом возрасте не позволяют активно привлекать теннисистов на этом этапе к соревнованиям. Стресс, связанный с участием в турнирах технически слабо подготовленных детей, приводит к разрушению недостаточно прочно закреплённых двигательных навыков, и приходится тратить много времени и сил на восстановление технических приёмов. Кроме того, у многих детей участие в соревнованиях вызывает стресс и в дальнейшем негативно влияет на желание выступать в соревнованиях в дальнейшем. Поэтому первый год обучения новички вполне могут обойтись без соревнований, тем более что их технический арсенал ещё слабоват. Максимум, что можно позволить на данном этапе подготовки — провести в конце тренировочного года первенство группы.

Но отказ от официальных соревнований должен компенсироваться применением соревновательного метода в упражнениях, выполняемых юными теннисистами. Соревновательные задания должны носить характер «кто дольше», «кто больше», «кто быстрее», «кто сильнее», «кто лучше» и т.п. Они должны быть регулярными, почти на каждой тренировке, чтобы воспитывать у детей соревновательный дух, в конце года можно предлагать игры на счет в упрощенных условиях. Это могут быть игры с определёнными заданиями – например, с использованием только того элемента, которым занимались на этой тренировке, или свободная игра на счёт. Такой соревновательный подход со временем не вызывает у ребят повышенного стресса, он становится привычным и одновременно готовит их и тактически и психологически к участию в серьёзных соревнованиях в дальнейшем.

В дальнейшем на 2-м году обучения число соревнований можно увеличить. Юных теннисистов технически и психологически подготовленных лучше других, а самое главное желающих участвовать в соревнованиях, можно заявить для участия на первенство региона (города, области) по этому возрасту. Но относиться к отбору ребят для участия в соревнованиях следует очень взвешенно.

Если тренер хочет сохранить начинающего спортсмена для будущих спортивных успехов, он должен дожидаться момента, когда он будет достаточно подготовлен для конкуренции. Дать ему поучаствовать только для того, чтобы он был многократно бит - не лучший вариант подготовки спортсменов. Гораздо полезнее для юного теннисиста участвовать в соревнованиях, когда есть шанс, что баланс побед и поражений будет положительным. Хорошо, если есть вариант побороться за первое место. Важно постоянно формировать в спортсмене психологию победителя.

4.9. Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки

Психологическая подготовка – это педагогический процесс, обеспечивающий воспитание нравственных и волевых качеств и свойств личности спортсмена, содействующих высокой эффективности и надёжности его соревновательной деятельности. У игроков в настольный теннис психическая нагрузка разнообразнее и

продолжительнее, чем у спортсменов многих других видов спорта, поэтому и значимость психологической подготовки должна оцениваться наравне и даже чуть выше по сравнению с другими ее видами подготовки.

Основными задачами психологической подготовки на начальном этапе обучения игре в настольный теннис являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- формирование установки на регулярную тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств юного спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности юного теннисиста;
- развитие коммуникативных свойств личности юного теннисиста;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки на начальном этапе подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Успешность высококвалифицированного игрока в настольный теннис складывается из трёх составляющих: это природный талант, который неизменен и обусловлен генетически; это навыки, приобретённые с помощью тренировок – физические кондиции, функциональное состояние и технико-тактическое мастерство, и психический потенциал игрока, который подразумевает довольно большой круг понятий. Прежде всего, это свойства определяющие поведение спортсмена: тип нервной деятельности, темперамент и характер, мотивационные качества, побуждающие к спортивным достижениям. К мотивационным качествам можно отнести мотивацию к тренировкам и участию в соревнованиях, интерес к выбранному

виду спорта, уровень притязаний. Для игрока в настольный теннис так же важны интеллектуальные способности, обеспечивающие качество принимаемых спортсменом решений (психомоторика, внимание, мышление), а так же эмоциональные качества, влияющие на энергетику, реакцию и волевые качества, обеспечивающие преодоление возникающих препятствий, такие как (воля к победе и психологическая устойчивость. И, наконец, коммуникативные свойства, отвечающие за взаимоотношения с тренером, партнёрами, соперниками.

В современном настольном теннисе, когда часто физическая и техническая подготовки соперников оказываются близкими по уровню, и усилить их во время турнира уже невозможно, решающими факторами в достижении преимущества над соперником являются спортивный характер, воля к победе, настрой, концентрация внимания и подобные им тонкие компоненты подготовки. Опытные специалисты отдают приоритет психологической составляющей в системе спортивной подготовки, особенно касаясь спорта высших достижений, и практический опыт подсказывает, что решающими для достижения побед чаще всего оказываются именно психические свойства спортсмена.

Для воспитания и совершенствования психологических качеств теннисистов в процессе тренировки необходимо обращать внимание занимающихся на совершенствование не только технико-тактических действий, но и на максимальную сосредоточенность и концентрацию внимания во время выполнения заданий, мобилизацию всех ресурсов, проявление двигательных реакций и умственную деятельность во время тренировки. При этом на психологическую подготовку требуется не меньше, а, как правило, больше усилий и энергетических затрат, чем на другие виды подготовок.

Психологическая подготовка юных теннисистов даже на начальном этапе подготовки требует к себе не менее серьёзного внимания и времени, чем другие виды спортивной подготовки.

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, концентрация, интенсивность и объем внимания, двигательные-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

Часто тренеры основной задачей психологической подготовки считают формирование психологической надёжности выступления теннисиста в соревнованиях. При этом подавляющая часть психологической подготовки сводится к внешнему воздействию на ребёнка (настрой, мобилизация), а не к формированию тех специальных качеств, которые в будущем будут определять успешность его спортивной карьеры. Надо помнить, что поведение человека и эффективность его деятельности – результат его собственной активности, его способности самостоятельно выбирать направление саморазвития, поэтому тренер должен способствовать проявлению у детей тех качеств, которые помогут им правильно развиваться и противостоять негативному влиянию среды.

На начальном этапе обучения приоритетным является привитие детям устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, то есть формирование мотивации на процесс тренировочной деятельности. Тренер должен создать необходимые условия для этого. На этом этапе у новичков часто возникают трудности, связанные с адаптацией к непривычным условиям тренировочного режима.

В розыгрыше очка может возникнуть стрессовая ситуация: не подана или не принята подача, судейская ошибка, соперник мячом попал в край стола или задел сетку, у конкурента «противные» накладки или нелюбимый стиль, случился обидный проигрыш очка или иная ситуация. Как правило выигрывает тот теннисист, кто способен с помощью волевых усилий эти препятствия преодолеть. Некоторые игроки не готовы к возникающим трудностям, и такие проблемы застают их врасплох. Часто особенно в детском возрасте чрезмерные эмоции игрока приводят к негативному результату. Поэтому в процессе работы с юными спортсменами требуется специальная тренировка выработки оптимальной реакции теннисиста на возникающие проблемы. К сожалению, многие тренеры об этом не задумываются, а это негативно сказывается на спортивных результатах их воспитанников.

Психологическая подготовка присутствует в тренировочном процессе теннисиста и по мере роста его спортивного мастерства доля её вклада в спортивные достижения только возрастает.

Важно понимать, что психологическая подготовка должна начинаться одновременно с обучением. Она не менее, если не более важна, чем любой удар, потому что намного легче преодолеть проблему слабого удара, чем слабости психологической подготовки игрока в настольный теннис.

Также как и в других разделах спортивной подготовки – физической, технической, тактической - система психологической подготовки – это поэтапное решение психологических задач с учётом особенностей возрастных этапов становления спортсменов. При этом у каждого этапа своя специфика. Перескакивание или пропуск какого-то этапа приводят к значительным издержкам и проблемам в подготовке теннисистов, которые обязательно скажутся впоследствии. Особенно важно это учитывать в условиях ранней спортивной специализации, когда на ещё не сформировавшуюся психику ребёнка накладывается психологический груз проблем, сопровождающих высокое мастерство.

Важность психологической подготовки в детском возрасте объясняется тем, что решение многих психологических проблем, с которыми сталкивается спортсмен на более поздних этапах, может быть заложено ещё на начальном этапе. Кроме того, многие задачи начального этапа подготовки могут быть решены более качественно и за более короткое время, при условии, что тренер обращает внимание на развитие необходимых психологических качеств ребёнка.

Неподготовленность функциональных и психологических качеств ребёнка в этом возрасте приводит к ряду проблем.

1. Несоответствие ожиданий и возможностей юных теннисистов реальному тренировочному процессу нередко приводит к разочарованию, снижению мотивации. Выделяют три аспекта «обмана ожиданий» или три противоречия:

а) между представлением о спорте как о «празднике» и реальной «монотонной работе», которую приходится выполнять;

б) между желанием детей сразу соревноваться и необходимостью выполнять

большой объём упражнений по общефизической и технической подготовке;

в) между привычкой детей получать удовольствие от двигательной активности и реальным требованием выполнять некоторые задания через «не могу и не хочу».

2. Необходимость быстро овладевать базовой техникой настольного тенниса и приобретать соответствующий уровень физической подготовленности.

3. Необходимость положительно зарекомендовать себя на первых контрольных испытаниях при полном отсутствии соревновательного опыта.

4. Для значительной части новичков актуальна проблема преодоления страха: боязнь негативной реакции тренера, «притирка» к коллективу группы, страх конкуренции со сверстниками, страх оказаться неперспективным.

Тренеру важно так построить работу в первые месяцы занятий, чтобы избежать вышеперечисленных разочарований со стороны детей. Занятия должны быть увлекательными, их сложность не должна заметно превосходить возможности новичков.

На этапе начальной подготовки наиболее привлекательными и полезными являются различные развивающие игры, эстафеты с элементами физической и координационной подготовки, различные упражнения с ракеткой и мячом, с теннисными мячами и т.д. С точки зрения развития психики на этом этапе важнее всего ускорение развития координационных возможностей организма, ловкости, реакции на быструю смену деятельности. Кроме того, в этих упражнениях должен быть заложен игровой и соревновательный элемент: кто станет быстрее, кто сделает больше, кто окажется точнее, лучше по качеству исполнения и т. п.

Каким бы физически одарённым от природы не был ребёнок, необходимо время для трансформации его общих способностей в специальные, от которых зависит успешность повышения мастерства в будущем. Кроме того, у ребёнка в этом возрасте только начинают формироваться качества характера, необходимые каждому человеку – работоспособность, трудолюбие, терпение, честолюбие, способность к обучению. А в условиях освоения задач начального этапа – необходимой физической подготовки и базовых технико-тактических навыков – эти качества должны быть максимально активизированы и формироваться параллельно с остальными. Большое значение

приобретают такие качества, как самостоятельность, адекватная самооценка, самоконтроль.

На этапе начальной подготовки следует уделить время и прикладывать усилия на:

- а) формирование правильного отношения к ошибкам;
- б) обретение навыков мышечной релаксации (расслабления);

в) развитие внимания, умения его концентрировать во время тренировочного процесса и соревнований, которые будут необходимы на протяжении всей спортивной карьеры.

Формирование правильного отношения к ошибкам

Обучение – это усвоение нового, и неизбежно сопровождается ошибками, которые путём осознанной работы необходимо исправить. То есть обучение - процесс исправления ошибок. Чтобы исправить ошибку, её надо осознать. Осознание ошибки – начало её решения, то есть начало всякого роста. Пока ошибки нет – всё хорошо. Но вот мяч проигран, значит что-то не так. Осознание превращает понимание ошибок в конкретное действие – их исправление.

Поэтому на начальном этапе обучение технике игры тренер сталкивается с постоянной работой над ошибками своих занимающихся. И здесь очень важно с самого начала научить ребёнка правильно реагировать на ошибки. Многолетняя спортивная подготовка игроков в настольный теннис состоит из громадной череды проб и ошибок спортсмена, пока он не достигает достаточно высокого уровня спортивного мастерства и самоанализа.

С первых шагов обучения любая ошибка воспринимается начинающим игроком эмоционально обострённо, гримасой или репликой. Он как бы демонстрирует себе и окружающим, что переживает за ошибку, что она ему небезразлична. Игрок не осознаёт, что сопровождающие такую реакцию отрицательные эмоции не позволяют какое-то время (пусть несколько минут) чётко выполнять последующие упражнения. Но самое плохое то, что через некоторое время формируется привычка эмоционально реагировать на ошибки и проигранные мячи. Это приводит к тому, что любое тренировочное задание или игра на счет постоянно

сопровождается негативными эмоциями, что отвлекает от концентрации на мяче и контроле за правильностью выполнения технических приемов. Исправлять это надо на начальном этапе подготовки, т.к. в дальнейшем бороться с такими проявлениями эмоций гораздо сложнее.

Тренер должен на самой ранней стадии систематических занятий научить ребенка правильной спокойной реакции на ошибку. Он должен объяснить, что когда игрок себя ругает, то, во-первых, он теряет концентрацию, что ведёт к дальнейшим ошибкам, во-вторых, спокойный анализ и корректировка ошибки подменяется бессмысленным гневом, не способным ничего исправить, в-третьих, борьба с эмоциями расходует запас нервной энергии, необходимой для успешной игры. Если с этапа начальной подготовки приучить ребёнка правильно реагировать на ошибки – спокойно, без эмоционального надрыва, без проявления досады, в меру самокритично, то большого количества проблем удастся избежать, и сберечь силы, время и нервы на протяжении многолетней спортивной карьеры.

В таких случаях тренер должен обращать внимание своих юных спортсменов на образцовое поведение лидеров мирового настольного тенниса при проигрыше ими очков на соревнованиях. Он должен научить своих юных спортсменов получать удовольствие от противоборства с соперниками, а ошибки воспринимать без самоедства, как неизбежные, но временные неприятности.

Поскольку ошибка неизбежна, то отношение к ней следует выстроить разумное. Надо воспринимать её не как зло, а как помощницу, научиться «любить» ошибку. В том, смысле, что выявив и исправив её, теннисист становится сильнее, поднимается на ступень выше. Допущенные в процессе развития ошибки – бесценный жизненный опыт. Без них, вернее без их преодоления нет продвижения к цели. Поэтому реакция на ошибку не должна сопровождаться самобичеванием и самоуничижением спортсмена, а наоборот, следует вырабатывать у него оптимистический подход к преодолению совершенной ошибки, который преобразуется в полезный опыт.

Всё сказанное тренер должен учитывать при обсуждении ошибочных действий своих подопечных. При этом следует стараться избегать эмоционально резких и обидных высказываний, что нередко встречается в таких случаях. Ведь это не

приносит пользы, а лишь усугубляет ситуацию и замедляет исправление недостатков. Надо стремиться к тому, чтобы у юного спортсмена после обсуждения ошибок сохранилась вера в скорое их преодоление, укрепилась уверенность, что ничего страшного не произошло и всё получится. Главная задача тренера - обнаружив ошибку, установить её причину и найти оптимальный путь её решения. Если момент упущен, у ребёнка возникает знакомый каждому тренеру рефлекс негативной реакции на ошибку, а это приводит к неблагоприятным последствиям и усложняет формирование спортивного характера.

Концентрация внимания и ее развитие на этапе начальной подготовки

Формирование концентрации внимания – одна из важнейших задач тренировочного процесса и психологической подготовки в настольном теннисе. С приобретением этого умения теннисист получает возможность повысить эффективность упражнений и сократить время на обучение и совершенствование.

Вероятность стать непобедимым зависит больше от духовной составляющей, чем от физических возможностей. Фантастическая концентрация внимания и мощный волевой настрой позволяют лидерам настольного тенниса стабильно добиваться убедительных побед. Состояние полной концентрации внимания помогает не реагировать не только на внешние помехи, но и на внутренние отвлекающие моменты, значительно повышая мобилизационные возможности спортсмена. Фокусировка внимания на следующем мгновении позволяет сделать его моментом истины и быть к нему готовым.

У новичков попытка сконцентрировать внимание на мяче часто ведёт к мышечному напряжению. Сосредоточенность на игре, концентрация внимания на мяче или действиях партнера не должны отражаться на мышечном тоне, мышцы должны быть оптимально расслабленными, готовыми к быстрым двигательным действиям. Умение фокусировать внимание в процессе игры с мячом закладывается на каждой тренировке, любое задание должно быть осознано ментально и выполняться с полной самоотдачей. По сути концентрация внимания – это полная

мобилизация всех психологических ресурсов организма – зрительных анализаторов, мгновенной реакции, волевой отдачи, двигательных усилий.

В игре в настольный теннис есть очень важное качество, которому не всегда уделяют внимание в процессе психологической подготовки – это организация мышления. Если пристально проследить за протекающими в голове мыслями, то убеждаешься, что они случайные и беспорядочные – это грёзы наяву, обрывки прошедших эпизодов, реакция на события внешнего мира, случайные мысли, не связанные напрямую с происходящим в данный момент на столе.

При обучении или овладении тактикой игры эта чехарда мыслей сильно мешает спортсмену. Поэтому необходимо научить юного теннисиста очень важному качеству, которое отличает мастеров экстра-класса – умению максимально концентрировать внимание на настоящем моменте – на следующем действии, следующей подаче, следующем ударе. Мысли пытаются отвлечь сознание юного спортсмена, но внимание мастера остаётся всегда сконцентрированным на «здесь и сейчас». Такое умение ценить настоящий момент способно принести пользу в любой сфере деятельности. Это качество вырабатывается постепенно, начиная с концентрации на каждом тренировочном занятии.

Хорошая концентрация внимания позволяет теннисисту направить внимание узким «лазерным» пучком на одну единственную техническую или тактическую задачу. Для развития концентрации внимания тренеру в рамках психологической подготовки необходимо шаг за шагом, день за днём работать с юным спортсменом в этом направлении. Мощная концентрация внимания приносит много выгод. Она улучшает память, ускоряет обучение, значительно повышает качество действий, является мощным инструментом реализации психических способностей, вытесняет из сознания страх и тревожность.

Многие занимающиеся, признавая важность хорошей концентрации внимания, ничего не делают для её развития и укрепления. Чаще всего из-за незнания, как это делается, или из-за неприятия того принуждения, которое они связывают с необходимостью учиться. Совершенствовать концентрацию внимания надо в позитивном ключе, с интересом, с радостным ожиданием и пониманием её огромных

возможностей. Как и в случае совершенствования многих других спортивных качеств, необходимо применять специальные упражнения по развитию концентрации внимания ежедневно.

Для развития наблюдательности детям на первых порах полезно заниматься с картинками из серии «найдите несколько различий» и с картинками, разработанными психологами для развития наблюдательности. Кроме того, тренеру полезно приучить воспитанников уделять до 10 минут ежедневно для специальных упражнений по концентрации внимания, а после нескольких недель обучения до 15 минут. Каждое занятие начинать с нескольких спокойных глубоких вдохов и расслабления всех мышц тела. Лучше всего сидеть на стуле со спинкой. Следующие упражнения практикуем по одному каждую неделю, добиваясь правильного выполнения в течение 10 минут. Если спортсмен сбивается, начинаете сначала.

Секрет успеха – постоянная практика. Чем больше времени тренер будет посвящать этим упражнениям, тем быстрее придёт успех к его юным спортсменам. Со временем эти упражнения станут необходимой и даже желанной привычкой. Успешные люди способны сконцентрировать своё внимание на какой-то цели круглосуточно и до тех пор, пока цель не будет достигнута. В процессе выполнения любых упражнений с мячом и ракеткой тренер должен обращать внимание занимающихся на концентрацию внимания, выполнение любого упражнения под контролем и анализом сознания. Вот несколько советов по улучшению концентрации внимания.

В основе концентрации внимания – строгая самодисциплина. Тренер должен научить детей направлять внимание на любую тему, предмет и на такое время, которое выберет. Никогда не следует говорить детям, что они не способны сосредоточиться. Тем самым вы программируете их на слабость и поражение. Наоборот, внушайте им, что они успешны и способны сконцентрироваться.

С самого начала занятий настольным теннисом необходимо обращать внимание занимающихся на выполняемые ими задания. Необходимо стремиться к тому, что бы дети выполняли только одно задание и были максимально на нем сосредоточены.

Следует приучать детей всегда контролировать своё внимание на настоящем моменте. Там где сосредоточено внимание, течёт энергия и появляется результат.

Для тренировки концентрации внимания существует «Правило пяти». Для достижения успеха всегда делайте больше на пять: прочтите (напишите) на пять страниц больше, потренируйтесь на 5 минут дольше.

Уже на начальном этапе подготовки на 1-ом году обучения у занимающихся можно развивать внимание средствами настольного тенниса. Весьма полезным и эффективным упражнением по умению концентрировать внимание является развитие способности наблюдать за логотипом мяча при его полете от ракетки соперника. Это позволяет повысить собранность и концентрацию внимания, а со временем даёт возможность использовать в игре информацию о скорости и направлении вращения мяча, полученную в процессе наблюдения.

Научить детей видеть мяч во время розыгрыша очка несложно. А вот что-то разглядеть на нём поначалу вряд ли удастся, особенно если мяч вращается. Рекомендуется использовать мячи с раскрашенными разным цветом половинками. В процессе тренировки внимания спустя некоторое время дети будут видеть мяч гораздо чётче, чем вначале. Игрок начинает следить за мячом ещё издалека, так, что внимание начинает сосредотачиваться намного раньше. Иной раз начинает казаться, что мяч больше, чем на самом деле или движется медленнее, чем обычно, что является признаком настоящего сосредоточения. Постепенно, достигая всё более глубокой степени концентрации внимания, удаётся различить некое пятно, и это уже неплохо. На следующем этапе – происходит увеличение чёткости этого пятна, становятся видны детали логотипа фирмы-производителя. А это уже победа. Теперь намного легче «читать» характеристики полёта мяча и учитывать эту информацию в игре.

Следует отметить, что для совершенствования внимания, в детском возрасте полезно заняться развитием зрения. Роль зрения в настольном теннисе невозможно переоценить, поэтому имеет смысл по возможности укреплять остроту зрения. Для этого полезно больше есть продуктов, укрепляющих зрение: морковь, чернику,

свежую зелень, тыкву, апельсины. Желательно выполнять комплекс расслабляющих и укрепляющих зрение упражнений.

4.10. Воспитание личности на этапе начальной подготовки

Спорт всегда был и остаётся мощным средством воспитания, активным противодействием отрицательному влиянию улицы. Этому способствует увлечённость, с которой ребёнок занимается любимым видом спорта. А поскольку начинающий спортсмен посвящает тренировкам значительное время, то влияние на него тренера и коллектива, где он тренируется, часто превосходит воздействие на него школы и даже родителей. Поэтому наряду с обучением настольному теннису, не менее важной задачей для тренера является воспитательная работа, способствующая формированию личности ребёнка.

Общеизвестно, что воспитание ребенка происходит в процессе любой деятельности, поэтому полноценное умственное развитие детей возможно только при полноценном физическом воспитании. При этом физиологами установлено, что совершенствование физических качеств способствует положительным изменениям нервных и психических процессов. Между психическим и физическим развитием существует неразрывная связь, систематические занятия физическими упражнениями в детском возрасте улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, нервно-мышечной систем и центральной нервной системы, повышая их активность.

В процессе регулярных и многолетних занятий, тренер должен формировать у игроков в настольный теннис патриотизм и нравственные качества: доброжелательность, честность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к занятиям спортом, правильной спортивной мотивации, общих нравственных черт характера: трудолюбия, ответственности за порученное дело, уважения к тренеру и товарищам, требовательности к себе. Основы, заложенные

именно в этот период, очень важны для дальнейшего становления личности. Дети верят в авторитет наставника, копируют его поведение. Поэтому очень важно для тренера следить за своим поведением и своим примером воспитывать юных спортсменов, главное, чтобы слова не расходились с делом.

На детей младшего школьного возраста положительно влияют благожелательные замечания и указания, похвала, поощрение. Это активизирует их деятельность. Работа с детьми этого возраста требует от тренера большого терпения и настойчивости, так как у юных теннисистов еще отсутствует устойчивое внимание, они не умеют надолго сосредоточиться на какой-либо деятельности.

Отсутствие устойчивого внимания, эмоциональная возбудимость требуют при проведении занятий разнообразия упражнений, частой смены заданий. При объяснении заданий полезно использовать сравнения с поведением животных, птиц, создавать словесные образы. Наряду с образным объяснением необходим неоднократный показ упражнений.

Юных игроков в настольный теннис необходимо специально приучать к спортивному поведению, управлению эмоциями и поведением во время встречи, уважению соперника и судьи, готовить к встрече со зрителями.

Воспитательными средствами могут быть:

1. Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
2. Высокая организация тренировочного процесса;
3. Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
4. Дружный коллектив;
5. Система морального стимулирования;
6. Наставничество опытных спортсменов.

В качестве воспитательных мероприятий можно использовать:

1. Торжественный прием в спортивную школу;
2. Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение в ходе просмотра и после;
3. Регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;
4. Встречи со знаменитыми спортсменами;

5. Экскурсии и культпоходы в театры и на выставки;
6. Беседы на нравственные и этические темы.

Трудолюбие и дисциплина, а также сознательное отношение к тренировкам – стержень воспитательной работы с занимающимися. Вовлечение в жизнь коллектива школы, формирование клубного патриотизма. Своевременное поощрение – хорошее подспорье в воспитательном процессе. Точно так же, как во время сделанные замечание, разъяснение, вплоть до убеждения и даже принуждения, если оно справедливо. Ничего не придумано лучше, чем больше разговаривать с занимающимися. Это могут быть как темы общего характера, связанные с расширением кругозора, обогащением жизненного опыта, пополнением багажа знаний, так и беседы, касающиеся спортивной составляющей. Основная задача таких разговоров – пополнение запаса знаний, получение навыка мышления, развитие творческого потенциала ребят, ибо известно, что «победа должна созреть в голове».

Кроме физического развития, совершенствования в любимом настольном теннисе ребёнок должен гармонично развиваться, овладевать способностью к самореализации и возможно более полному раскрытию своих способностей. В этом возрасте важно развитие у юных теннисистов нравственных начал (порядочности, честности, чувства коллективизма, соблюдения этических норм) в сочетании с повышением интеллектуального уровня и волевых качеств (целеустремлённости, смелости, упорства).

Все перечисленные задачи требуют активной и творческой позиции со стороны тренера. Тем более, что на начальном этапе обучения, его авторитет и влияние, как правило, чрезвычайно высоки. Поэтому наиболее действенным воздействием на воспитанников является личный пример тренера, которому подражают, берут во всём пример его воспитанники.

Среди других воспитательных средств можно упомянуть здоровую творческую атмосферу в коллективе, систему морального стимулирования, наставничество со стороны старших спортсменов, проведение бесед на нравственные и познавательные темы, освоение традиций отечественного спорта, просмотр соревнований с

последующим обсуждением, участие в общественных мероприятиях и традиционных ритуалах.

Есть две важные обязанности, которые необходимо исполнять тренеру на протяжении всей его работы с воспитанниками. Это регулярное общение с родителями своих подопечных и постоянная связь с классным руководителем, а также контроль за успеваемостью и дисциплиной - юных спортсменов в общеобразовательной школе. Может быть полезно создание родительского актива, организационная помощь которого порой бывает исключительно полезна.

Большую роль в повышении эффективности воспитательной работы играет её грамотное неформальное планирование. Ведь воспитание проходит через все формы и виды деятельности, как самого тренера, так и спортивной группы.

Создание дружеской и творческой атмосферы в тренировочной группе важная задача в воспитании ребенка. Важно построить работу на доверительных отношениях тренера с каждым из воспитанников. От взаимоотношений в коллективе во многом зависит эффективность тренировочного процесса. На характер отношений должен влиять тренер: направлять лидеров, поддерживать аутсайдеров, активнее вовлекать в жизнь пассивных ребят. Искренность, заботливость и порядочность тренера вызывает со стороны ребят доверие и преданность, а это цементирует отношения в коллективе. Дорогого стоит, если юного спортсмена постоянно тянет в спортивную школу, на тренировки, где он чувствует себя комфортно. Именно в таком коллективе происходит формирование веры в себя, духа победителя – основа правильного развития спортивного характера. При этом важно своевременно пресекать любые негативные проявления: лень, недисциплинированность, безответственность.

Следует избегать подмены дисциплинированности жёсткой муштрой, мрачной атмосферой на тренировке. Ведь наличие чувства юмора, хорошего настроения, доброй улыбки только способствует успешной учёбе. Тренироваться надо весело и вместе с тем собранно. И это надо уметь объединять, хотя и кажется несовместимым. Но ведь расслабленные мышцы и концентрация внимания сосуществуют! Так же важно совместить приподнятое состояние духа с серьёзным отношением к

тренировочному процессу. Очевидно, что на начальном этапе подготовки эффективность тренировки от такого симбиоза только вырастет.

У тренера не должно быть (по крайней мере, внешне) любимчиков. Отношения со всеми воспитанниками должны поддерживаться равные, а требования ко всем должны быть единые. Подопечного, заслужившего похвалы, лучше отметить публично, а покритиковать, за исключением отдельных случаев, лучше с глазу на глаз. Не рекомендуется на начальном этапе подготовки наказывать занимающихся за возможные провинности или слабую учёбу в виде лишения тренировок. У начинающих спортсменов в этот период возможны психологические трудности и проблемы, связанные с адаптацией к требованиям нового для них вида спорта, режима тренировок, привыкания к тренеру и новому коллективу. Здесь важна психологическая поддержка тренера, учёт им особенностей своих подопечных.

4.11. Средства повышения работоспособности и восстановления спортсменов на этапе начальной подготовки

На этапе начальной подготовки для повышения работоспособности и восстановления спортсменов используются в основном педагогические средства. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена.

Среди восстановительных средств, причисляемых к педагогическим восстановительным мероприятиям, специалисты определяют:

- целесообразное планирование тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма спортсмена;
- оптимальное сочетание применяемых в тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;
- оптимальное построение структуры тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов. Построение определенных тренировочных и соревновательных циклов будет зависеть от нескольких факторов: особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок, отдельных

занятий, суммарный эффект различных нагрузок, возможность использования малых и средних нагрузок с целью ускорения процессов восстановления после больших и значительных нагрузок;

- широкое применение средств подготовки и их чередование. Правильный подбор упражнений и методов их использования, а также их сочетание и разнообразие способствуют поддержанию высокой работоспособности спортсменов, оптимального уровня их эмоционального состояния, что положительно сказывается на характере протекания процессов восстановления между упражнениями, а также на характере утомления. Важно, также отметить, что применение активного отдыха в тренировочном процессе позволяет оказывать стимулирующее влияние на ускорение процессов восстановления, а также приводит к глубокой перестройке функций дыхания и кровообращения;

- строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха способствует выработке определенного динамического стереотипа, что обеспечивает поддержание высокого уровня работоспособности спортсмена и создает условия для восстановления;

- оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятия утомления (полноценная разминка и заключительная часть занятия; тщательный подбор мест проведения тренировок и применяемых технических средств, упражнений для расслабления и активного отдыха, упражнений, ускоряющих восстановление работоспособности; создание позитивной эмоциональной обстановки). При проведении отдельных тренировочных занятий важно уделять внимание организации разминки и заключительной части тренировки;

- рациональное построение разминки содействует ускорению процессов вработывания, что обеспечивает достаточно высокий уровень работоспособности в основной части тренировочного занятия. Оптимальная организация заключительной части занятия позволяет быстрее устранить развившееся в процессе тренировки утомление;

- варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями. От продолжительности интервала отдыха зависит

«последствие» предыдущей и воздействие последующей нагрузки. Как правило, неправильный подбор интервалов отдыха приводит к эффекту, противоположному ожидаемому. Важным критерием в определении продолжительности нагрузки и отдыха является готовность спортсмена к выполнению повторной нагрузки. Продолжительность интервалов отдыха вместе с интенсивностью работы определяют преимущественную направленность нагрузок;

- пристальное внимание к совершенствованию двигательных навыков и тактических действий, что позволяет спортсмену в дальнейшем расходовать меньше энергии на выполнение движений, а также быстрее и эффективнее приспосабливаться к непривычной обстановке соревнований;

- соблюдение принципа волнообразности нагрузки необходимо в связи с наличием, во-первых, фазности и гетерохронности процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки; во-вторых, периодических колебаний дееспособности организма, которые обусловлены его естественными биоритмами и общими факторами среды; в-третьих, взаимодействий объема и интенсивности различных нагрузок;

- соблюдение принципа вариативности применения методов тренировки, показателей объема и интенсивности различных нагрузок, а также условий, в которых проводится тренировка;

- правильное сочетание различных видов упражнений, имеющих специфическую и неспецифическую направленность. Следует отметить, что к специфическим видам упражнений относят те, которые соответствуют особенностям нервно-мышечного напряжения и отвечают особенностям выбранного вида спорта, по структуре выполняемого движения напоминают избранный вид спорта, а также оказывают влияние на группы мышц, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта. Все остальные упражнения относятся к упражнениям неспецифической направленности;

- сохранение состояния спортивной формы, как во время соревнований, так и после их завершения;

- разные формы отдыха активной направленности (проведение тренировочных занятий на местности, природе, разные виды переключения от одной работы на другую, использование тренировки в среднегорье и т.п.).

Важное значение для юных игроков в настольный теннис при формировании так называемого «спортивного образа жизни» имеют психогигиенические средства восстановления, к которым относят: гигиенические средства и физиологические средства восстановления:

- оптимальный режим работы и отдыха;
- сбалансированное и рациональное питание;
- витаминизация;
- укрепление неспецифического иммунитета;
- физические упражнения общеукрепляющей направленности;
- оптимизация психо-эмоционального уровня.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов.

4.12. Антидопинговые мероприятия на этапе начальной подготовки

В настоящее время применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в сборных командах России по видам спорта. Понимая всю серьезность и масштаб опасности, исходящей от допинга, уже на этапе начальной подготовки тренеры в работе с юными спортсменами должны способствовать реализации информационно-образовательной программы РУСАДА по профилактике использования допинга в спорте. Программы предназначены для спортсменов, спортивных врачей, тренеров и персонала спортсменов. Основной целью Программ является профилактики применения допинга в спорте и повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов сборных команд России в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы с юными игроками в настольный теннис по профилактике применения допинга в ходе проведения теоретических занятий по антидопинговой тематике. При этом главной задачей антидопинговых мероприятий на первом году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм как в тренировочной и соревновательной деятельности, так и их применение в повседневной жизни.

На начальном этапе подготовки у юных теннисистов необходимо сформировать начальные убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта, ознакомление с принципами честной спортивной игры (fair-play) с пояснением ее особенностей посредством приведения примеров из спорта и личностного подхода, который подразумевает развитие личности. Необходимо осуждать нарушение моральных и этических норм поведения в физической культуре и спорте и путем бесед и примеров из жизни выдающихся спортсменов поддерживать и стимулировать стремление детей к этическим нормам поведения в жизни и спорте. Подводить их пониманию и освоению моральных и этических норм через создание ситуации успеха в тренировочной и соревновательной деятельности.

Таблица 18

**План антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовки
первого и второго года**

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.	Беседа	Устанавливаются в соответствии с графиком
2	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте.	Беседа	
3	Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в тренировочной и соревновательной деятельности в настольном теннисе.	Беседа	
4	Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности.	Беседа	

5	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.	Беседа
6	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек.	Беседа
7	Вредные привычки и их преодоление.	Беседа
8	Здоровые привычки - здоровый образ жизни.	Викторина
9	Гигиена спортсмена	Викторина

Можно проводить беседы с детьми на следующие темы: здоровый образ жизни, профилактика вредных привычек, закаливание и гигиенические факторы здорового образа жизни, профилактика заболеваний, режим сна и отдыха, рациональное питание и на другие темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни (табл. 18).

4.13. Примерное содержание и примерные конспекты занятий по настольному теннису на начальном этапе подготовки

В качестве примера предлагается примерное содержание занятий настольным теннисом второго года обучения на этапе начальной подготовки и примерные конспекты занятий для групп начальной подготовки различной направленности.

Примерное содержание занятий настольным теннисом второго года обучения на этапе начальной подготовки

№ зан.	Содержание занятия	Примечание
1	Введение, техника безопасности, правила дорожного движения	Цель: получение необходимой информации по формированию группы, первичный инструктаж по технике безопасности на занятиях, требования по внешнему виду, спортивной одежде и инвентарю, определение минимального набора общеобразовательных знаний для занимающихся
	Сбор группы. Беседы с родителями и детьми. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Нормы поведения в детском клубе. Требования педагога к занимающимся. Необходимое снаряжение и спортивная форма	
	Хватка ракетки	Цель: изучить виды хваток ракеток, подобрать удобный вариант для каждого занимающегося
	- европейская хватка ракетки.	
	Набивание мяча одной стороной ракетки	

№ зан.	Содержание занятия	Примечание
	- набивание мяча открытой стороной ракетки	Цель: научиться правильно держать ракетку во время удара, контролировать силу и точность отскока мяча
2	Физическая культура и спорт в РФ, области, городе	Цель: изучение истории вида спорта «настольный теннис»
	- история развития настольного тенниса	
	Хватка ракетки	Цель: закрепить правильное положение ракетки в руке при выбранном варианте хвата
	- европейская хватка ракетки	
3	Набивание мяча одной стороной ракетки	Цель: научиться правильно держать ракетку во время удара, контролировать силу и точность отскока мяча
	- набивание мяча закрытой стороной ракетки	
	Хватка ракетки	Цель: закрепить правильное положение ракетки в руке при выбранном варианте хвата
- европейская хватка ракетки.		
4	Игровая стойка у стола	Цель: научиться правильно держать ракетку и выполнять простые действия с мячом, уделять должное внимание работе ног при игре в теннис
	Набивание мяча двумя сторонами ракетки поочередно	Цель: научиться правильно держать ракетку и выполнять простые действия с мячом, уделять должное внимание работе ног при игре в теннис
	Разминка перед занятием	Цель: научиться о правильной разминке перед занятием
	- разминка перед тренировкой	
5	Хватка ракетки	Цель: закрепить правильное положение ракетки в руке при выбранном варианте хвата
	- европейская хватка ракетки	
	Набивание мяча двумя сторонами ракетки поочередно	Цель: приобретение элементарных навыков игры и «чувства мяча»
5	- набивание мяч от стены со сменой ног	
	Опасность вредных привычек. Наркомания, токсикомания и курение	Цель: объяснить опасность вредных привычек для здоровья детей
	Набивание мяча на постоянную и разную контрастную высоту	Цель: приобретение элементарных навыков игры и «чувства мяча»
- набивание мяча открытой стороной ракетки		
- набивание мяча закрытой стороной ракетки		
6	Контроль нормативов физического развития	Цель: изучить физические возможности воспитанников с целью правильного выбора дальнейшей стратегии развития физических и специальных навыков
	Правила игры	Цель: изучение базовых правил игры в настольный теннис
	- правила одиночных игр	
7	Игровая стойка у стола	Цель: изучение основной стойки теннисиста, изучение плоского удара
	Плоский удар	
	- плоский удар слева	
8	Игровая стойка у стола	Цель: изучение основной стойки теннисиста, перемещение у стола во время игры и базового элемента – плоский удар
	Перемещение у стола	
	Плоский удар	

№ зан.	Содержание занятия	Примечание
	- плоский удар слева	
9	Перемещение у стола	Цель: изучение основной стойки теннисиста, перемещение у стола во время игры и базового элемента – плоский удар
	Игровая стойка у стола	
	Плоский удар - плоский удар справа	
10	Плоский удар - плоский удар справа	Цель: изучение плоского удара
	Подача - подача плоским ударом без вращения справа по прямой - подача плоским ударом без вращения слева по прямой. - прием подачи плоским ударом	Цель: изучение простейшей подачи плоским ударом и её прием
12	Плоский удар - плоский удар слева	Цель: изучение плоского удара
	Перемещение у стола Плоский удар - плоский удар справа	Цель: изучение перемещения у стола во время игры и базового элемента – плоский удар
14	Безопасность поведения – залог сохранения здоровья Плоский удар - плоский удар слева - плоский удар справа	Цель: правила поведения позволяющие сохранить свое здоровье, изучение базового элемента – плоский удар
	Правила игры -правила одиночных игр	Цель: изучение базовых правил игры в настольный теннис
	Перемещение у стола - влево - вправо при выполнении плоского удара Плоский удар - «треугольник» плоским ударом	Цель: изучение перемещения у стола во время игры и закрепление навыка базового элемента – плоский удар
16	Перемещение у стола - влево - вправо при выполнении плоского удара Плоский удар - плоский удар а слева - плоский удар справа	Цель: изучение перемещения у стола во время игры и базового элемента – плоский удар
	Правила игры -правила одиночных игр	Цель: более подробное изучение базовых правил игры в настольный теннис
	Тренировочные соревнования - игра с воспитанниками более старшего года обучения с «форой»	Цель: приобретение первого опыта самостоятельной игры на счет, проверка базовых знаний полученных ранее на практике
	Индивидуальная работа	Цель: корректировка техники игры и восполнение в пробелах знаний, умений и навыков (ЗУНов), приобретённых воспитанниками
19	Введение, техника безопасности, правила дорожного движения	Цель: напомнить основы техники безопасности и нормы поведения в общественных местах,

№ зан.	Содержание занятия	Примечание
	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Нормы поведения в общественных местах. Правила дорожного движения	вспомнить основные правила дорожного движения
	Подача - подача плоским ударом без вращения справа по диагонали - подача плоским ударом без вращения слева по диагонали	Цель: изучение простейшей подачи плоским ударом с небольшим ускорением
20	Перемещение влево - вправо при выполнении плоского удара	Цель: изучение возможного варианта перемещения при игре плоским ударом
21	Лекция - лекция о вреде курения, наркомании, токсикомании и алкоголизма	Цель: напомнить о вреде курения, наркомании, токсикомании и алкоголизма и их пагубном влиянии на организм и окружающую социокультурную среду
	Плоский удар (откидка) - «треугольник» плоским ударом	Цель: изучение плоского удара
22	Методика обучения	Цель: изучение методов самообучения в настольном теннисе
	Игры по всему столу - игра «один против всех» плоскими ударами	Цель: развитие способности перемещения во время игры, развитие коммуникабельных навыков воспитанников
23	Подача - подача плоским ударом Перемещение у стола - выход с подачи	Цель: изучение подачи плоским ударом и перемещение у стола после исполнения подачи
24	Перемещение влево - вправо при выполнении плоского удара Плоский удар (откидка) - «треугольник» плоским ударом	Цель: изучение перемещения у стола во время игры и закрепление навыка базового элемента – плоский удар
25	Срезка - изучение особенностей данного приема - срезка слева по диагонали - срезка справа по диагонали	Цель: изучение технического приема – срезка
26	Правила игры - судейская практика одиночных игр	Цель: закрепление знаний правил игры
	Соревнования по настольному теннису	Цель: приобретение соревновательной практики
27	Срезка - срезка слева и справа по диагонали - срезка слева по прямой - срезка справа по прямой	Цель: изучение технического приема – срезка
28	Разминка перед занятием	Цель: научить правильной разминке перед тренировкой
	Подача	Цель: изучение подачи с нижним вращением

№ зан.	Содержание занятия	Примечание
	<ul style="list-style-type: none"> - подача с нижним вращением слева по прямой - подача с нижним вращением справа по прямой 	
29	<p>Накат</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение особенностей данного приема - накат справа по диагонали - накат слева по диагонали 	Цель: изучение технического приема – накат
30	<p>Накат</p> <ul style="list-style-type: none"> - накат справа и слева по диагонали - накат справа по прямой - накат слева по прямой 	Цель: изучение технического приема – накат
31	<p>Валеология. Безопасность поведения – залог сохранения здоровья</p> <p>Срезка</p> <ul style="list-style-type: none"> - «треугольник» срезкой 	Цель: правила поведения позволяющие сохранить свое здоровье
32	<p>Подача</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности выполнения подачи с верхним вращением - подача с верхним вращением справа по прямой - подача с верхним вращением слева по прямой 	Цель: изучение подачи с верхним вращением
33	<p>Техника безопасности при проезде в общественном транспорте</p> <p>Игры по всему столу</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра «один против всех» срезкой 	Цель: правила поведения позволяющие сохранить свое здоровье
34	Соревнования по настольному теннису	Цель: приобретение соревновательной практики
35	<p>Физическая культура и спорт в России, области, городе</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины <p>Индивидуальная работа</p>	Цель: приобретение знаний о том, какие группы мышц и психофизиологические процессы центральной нервной системы развиваются
36	<p>Разминка перед занятием</p> <p>Плоский удар (откидка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «треугольник» плоским ударом <p>Накат</p> <ul style="list-style-type: none"> - «треугольник» накатом 	Цель: научить правильной разминке перед тренировкой

№ зан.	Содержание занятия	Примечание
37	Лекция о вреде курения, наркомании, токсикомании и алкоголизма	Цель: напомнить о вреде курения, наркомании, токсикомании и алкоголизма и их пагубном влиянии на организм и окружающую тебя социокультурную среду
	Накат - «треугольник» накатом	Цель: изучение технического приема – накат
38	Срезка	Цель: изучение технического приема – срезка
	- срезка слева по диагонали - срезка справа по диагонали	
39	Накат	Цель: изучение технического приема – накат
	- накат справа по диагонали - накат слева по диагонали	
40	Срезка	Цель: изучение технического приема – срезка
	- срезка слева по прямой - срезка справа по прямой	
41	Накат	Цель: изучение технического приема – накат
	- накат справа по прямой - накат слева по прямой	
42	Срезка	Цель: изучение технических приемов – срезка, атака со срезки
	- срезка слева по прямой Атака со срезки - атака справа по диагонали	
43	Срезка	Цель: изучение технических приемов – срезка, атака со срезки
	- срезка справа по прямой Атака со срезки - атака слева по диагонали	
44	Разминка перед занятием	Цель: научить правильной разминке перед тренировкой
	Подача - подача с нижним вращением справа по диагонали - подача с нижним вращением слева по диагонали.	Цель: изучение подачи с нижним вращением
45	Безопасность поведения – залог сохранения здоровья	Цель: правила поведения позволяющие сохранить свое здоровье
	Срезка - «треугольник» срезкой Накат - «треугольник» накатом	Цель: изучение технического приема – срезка Цель: изучение технического приема – накат
46	Срезка	Цель: изучение технических приемов – срезка, атака со срезки
	- срезка справа по диагонали Атака со срезки - атака справа по прямой	
47	Соревнования по настольному теннису	Цель: приобретение соревновательной практики
48	Срезка	Цель: изучение технических приемов – срезка, атака со срезки
	- срезка слева по диагонали Атака со срезки - атака слева по прямой	

№ зан.	Содержание занятия	Примечание
49	Техника безопасности при проведении массовых спортивных мероприятий	Цель: правила поведения при проведении массовых мероприятий
	Подача	Цель: изучение подачи с верхним вращением.
	- подача с верхним вращением справа по диагонали - подача с верхним вращением слева по диагонали	
50	Подача	Цель: изучение возможности приема плоского удара срезкой и накатом с последующим переходом к соответствующей игре
	- подача плоским ударом	
	- прием подачи срезкой	
	- прием подачи накатом	
51	Правила игры	Цель: закрепление знаний правил игры
	- правила игры одиночных соревнований	
51	Соревнования по настольному теннису	Цель: приобретение соревновательной практики
52	Разминка перед занятием.	Цель: научить правильной разминке перед тренировкой
	Индивидуальная работа	Цель: корректировка техники игры и восполнение в пробелах ЗУНов у занимающихся
53	Лекция о вреде курения, наркомании, токсикомании и алкоголизма	Цель: напомнить о вреде курения, наркомании, токсикомании и алкоголизма и их пагубном влиянии на организм и окружающую тебя социокультурную среду
	Срезка	Цель – уметь перестраивать движение для игры справа и слева от туловища
	- «треугольник» срезкой	
	Накат	Цель – уметь передвигаться вдоль стола
- «треугольник» накатом		
54	Подача	Цель: изучение подачи с нижним вращением и атаки с подачи соперника
	- подача с нижним вращением	
	Атака со срезки	
	- атака со срезки справа по диагонали - атака со срезки слева по диагонали	
55	Накат	Цель: изучение технического приема – накат
	- накат слева и справа по диагонали	
	- накат слева и справа по прямой	
	- «треугольник» накатом	
56	Игры, в т.ч.	Цель: изучение технических приемов – кач, накат, в том числе в игровой форме
	- игра «один против всех»	
	Срезка	
	- «треугольник» срезкой	
	Накат	
57	Накат	
	- «треугольник» накатом	

№ зан.	Содержание занятия	Примечание
	Атака со срезки - атака со срезки справа по прямой - атака со срезки слева по прямой	Цель: изучение технического приема – накат, атака со срезки справа и слева с последующим продолжением игры накатом
58	Срезка - «треугольник» срезкой Атака со срезки - атака со срезки справа по диагонали - атака со срезки слева по диагонали	Цель: изучение технических приемов – срезка, атака со срезки
59	Накат - «треугольник» накатом Атака со срезки - атака со срезки справа по прямой - атака со срезки слева по прямой	Цель: изучение технического приема – накат, атака со срезки справа и слева с последующим продолжением игры накатом
60	Срезка - «треугольник» срезкой Атака со срезки - атака со срезки справа по диагонали - атака со срезки слева по диагонали	Цель: изучение технических приемов – срезка, атака со срезки
61	Безопасность поведения – залог сохранения здоровья Подача - подача с нижним вращением - подача с верхним вращением	Цель: правила поведения позволяющие сохранить свое здоровье Цель: изучение подач с нижним и верхним вращением. Поставить задачу усилить вращение мяча при подаче
62	Соревнования по настольному теннису	Цель: приобретение соревновательной практики. Промежуточный контроль результатов обучения
63	Методика обучения Индивидуальная работа	Цель: изучение методов самообучения в настольном теннисе Цель: корректировка техники игры и восполнение в пробелах ЗУНов, приобретенных воспитанниками
64	Игры на счет - игра «один против всех». Накат - накат по диагонали - накат по прямой	Цель: изучение технического приема – накат, в том числе в игровой форме
65	Соревнования по настольному теннису	Цель: приобретение соревновательной практики, Промежуточный контроль результатов обучения
66	Индивидуальная работа	Цель: корректировка техники игры и восполнение в пробелах ЗУНов, приобретенных воспитанниками
67	Подача - прием подачи плоским ударом - прием подачи срезкой - прием подачи накатом	Цель: изучение различных видов подач, их преимуществ и недостатков, выбор для каждого воспитанника наиболее подходящей для него подачи

№ зан.	Содержание занятия	Примечание
68	Разминка перед занятием	Цель: научить правильной разминке перед тренировкой
	Правила игры	Цель: изучение соревновательных систем в настольном теннисе
	- олимпийская система соревнований	
	- правила одиночных соревнований	
69	Правила игры	Цель: применение на практике систем соревнований.
	- олимпийская система соревнований	
	- судейская практика одиночных соревнований	
70	Контроль нормативов физического развития	Цель: изучить физические возможности воспитанников с целью правильного выбора дальнейшей стратегии развития физических и специальных навыков, Постановка задач для самосовершенствования физического развития летом
71	Атака со срезки	Цель: изучение технического приема – атака со срезки
	- атака со срезки справа по диагонали	
	- атака со срезки справа по прямой	
72	Атака со срезки	Цель: изучение технического приема – атака со срезки
	- атака со срезки слева по диагонали	
	- атака со срезки слева по прямой	

Главным структурным компонентом при построении тренировочного процесса является тренировочное задание (физическое упражнение или комплекс упражнений, специально созданный для решения задач тренировочного процесса). Для разработки правильной и планомерной годичной или многолетней структуры тренировочного процесса тренеру необходимо разрабатывать каталоги тренировочных заданий на каждый вид подготовки отдельно. Это позволит при планировании текущей тренировки учитывать этап подготовки, возрастные и физиологические особенности занимающихся для включения этих упражнений в тренировочные занятия различной направленности.

В каталоге тренировочных заданий необходимо указать его номер, этап подготовки, год обучения, задачи, инвентарь, кратко описать содержание упражнений, дозировку нагрузки (с указанием времени выполнения, количества

серий, повторений, интенсивности, длины отрезков, продолжительности отдыха), а так же методические указания (возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения, характер отдыха). Упражнения располагаются по степени возрастания сложности.

Примерный каталог тренировочных заданий

Каталог тренировочных заданий № _____

Этап подготовки:

Год обучения:

Этап формирования двигательного навыка:

Задачи:

Инвентарь:

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки*		Методические указания
1	2	3		4
1.		8 мин	3	
		10	1 мин	
2.				
...				

* В колонке «Дозировка нагрузки» информация о времени выполнения тренировочного задания (например, 8 мин), количестве повторений в серии (например, 10), количестве серий (например, 3), продолжительности отдыха между сериями (например, 1 мин).

Тренировочные задания из различных каталогов составляют в своей совокупности тренировочное занятие. Для каждого тренировочного занятия тренер составляет план-конспект.

Примерный план-конспект тренировочного занятия

План-конспект тренировочного занятия № _____

« _____ » _____
20 ____ г.

Задачи: тренировочного занятия

1. обучающие: _____

2. развивающие: _____

3. воспитательные: _____

Продолжительность занятия:

Методы объяснения:

1. _____

2. _____

Методы проведения:

1. _____

2. _____

Инвентарь: _____

Части занятия	№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки*		Методические указания
			8 мин	3	
			10	1 мин	

* В колонке «Дозировка нагрузки» информация о времени выполнения тренировочного задания (например, 8 мин), количестве повторений в серии (например, 10), количестве серий (например, 3), продолжительности отдыха между сериями (например, 1 мин).

План-конспект тренировочного занятия должен иметь порядковый номер, соответствующий номеру в плане на микроцикл спортивной подготовки, дату проведения занятия, задачи, продолжительность занятия и перечень необходимого

инвентаря. В самом плане-конспекте указывается содержание упражнений в соответствии частями занятия, дозировка нагрузки (с указанием времени выполнения, количества серий, повторений, интенсивности, длины отрезков, продолжительности отдыха), методические указания (возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения, характер отдыха).

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1 Критерии подготовки занимающихся настольным теннисом на этапе начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса.

На втором году обучения помимо разносторонней физической подготовки и овладения основами техники настольного тенниса осуществляется выбор спортивной специализации и подготовка, и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий тренировочный этап подготовки.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных игроков в настольный теннис, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

- Организация, осуществляющая спортивную подготовку, комплектуется из числа наиболее способных к настольному теннису учащихся общеобразовательных школ, школ-интернатов, учебных заведений профессионально-технического образования, средних специальных учебных заведений. Важным условием для приема в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, является успешная учеба.

Комплектование тренировочных групп в организации, осуществляющей спортивную подготовку, производится ежегодно в сентябре – октябре. В отделение настольного тенниса организации, осуществляющей спортивную подготовку, на этап начальной подготовки принимаются дети 7 лет и старше, допущенные к систематическим занятиям настольным теннисом врачом.

На этапе начальной подготовки селекция занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определенные задачи.

Задача первого этапа - агитационно-пропагандистская работа с привлечением как можно большего числа наиболее способных детей для систематических занятий настольным теннисом и углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий. Для этого объявляется конкурс-отбор детей в организацию, осуществляющую спортивную подготовку.

Настольный теннис является сложно координационным видом спорта с проявлением скоростных способностей, как в перемещениях, так и при обмене ударами. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в настольном теннисе представлено в таблице 19.

Первичными критериями, определяющими степень совпадения потенциальных возможностей поступающего с требованиями, которые предъявляет настольный теннис, являются отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания, подвижности в суставах (особенно плечевого, локтевого). При проведении испытаний необходимо принимать во внимание также психические качества, такие как смелость, решительность, активность, самостоятельность.

Таблица 19

**Влияние физических качеств и телосложения
на результативность в настольном теннисе**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	значительное

Мышечная сила	среднее
Скоростно-силовые способности	значительное
Выносливость	среднее
Специальная выносливость	значительное
Гибкость	среднее
Координационные способности, ловкость	значительное
Вестибулярная устойчивость	значительное
Телосложение	незначительное

В процессе многолетней спортивной подготовки для перевода перспективных детей на очередной этап спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных игроков в настольный теннис, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по настольному теннису;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

При отборе на этапе начальной подготовки рекомендуется использовать комплекс специальных контрольных испытаний (тестов) и подвижных игр.

Данные первичных испытаний служат исходными показателями для дальнейших наблюдений тренера. Первичный отбор проводится в сентябре - октябре. Длительность первого этапа 5 – 6 месяцев. Контингент, набранный на данном этапе, должен превышать контрольную цифру набора в виду естественного отсева и планового отбора.

Задача второго этапа - тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. В ходе тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием у детей таких важных качеств, как смелость, активность, игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и другие качества.

Одним из путей отбора является организация просмотра детей на занятиях физической культурой на базах общеобразовательных школ, работающих в режиме полного дня. Это дает возможность просмотреть значительный контингент детей, более внимательно изучить их и отобрать тех, которые обладают нужными для настольного тенниса физическими качествами.

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 тренировочного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки занимающихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом (по индивидуальному плану). Досрочный перевод таких детей осуществляется приказом директора по организации на основании решения тренерского совета школы при персональном разрешении врача.

5.2. Требования к результатам реализации программы на начальном этапе подготовки

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных в тренировочном процессе задач. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль уровня владения техникой игры осуществляется, как правило, тренером, по оценке выполнения технических приемов игры в настольный теннис, в том числе, при оценке уровня технической подготовленности для перевода на следующий год обучения или этап спортивной подготовки.

Контроль за эффективностью физической подготовки осуществляется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Регулярно должен проводиться врачебный контроль за юными спортсменами, который предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Система контроля на этапе начальной подготовки должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов и включать основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований. В рамках контрольно-переводных нормативов проводятся психолого-педагогические наблюдения и контрольно-педагогические испытания.

Медицинский контроль. Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Обследование занимающихся в группах начальной подготовки (2-ой и 3-ий год обучения) проводится в кабинетах спортивной медицины амбулаторно-поликлинических отделений и врачебно-физкультурных диспансеров.

Методы обследования:

- 1) сбор анамнеза жизни и спортивного анамнеза;
- 2) осмотр специалиста по лечебной физкультуре и спортивной медицине;
- 3) уровень физического развития;
- 4) уровень полового созревания;
- 5) осмотр специалистов: травматолога–ортопеда, хирурга, невролога,

отоларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога;

- б) исследование электрокардиографических показателей;
- 7) рентгенография органов грудной клетки;
- 8) клинический анализ крови и мочи.

По результатам медико-биологического обследования определяется допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, даются рекомендации по тренировочному процессу (в полном объеме по плану подготовки, по ограничению объема нагрузок).

Спортсмены с недостаточным уровнем функционального состояния подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных теннисистов на всех этапах становления их спортивного мастерства. Под ним понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности занимающихся. В практике физического воспитания выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям физическими упражнениями и настольным теннисом. Обычно он проводится в начале тренировочного года. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, наметить средства и методы их решения, как для группы в целом, так и индивидуально.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых занимающимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала. Осуществляется педагогический контроль качества выполнения упражнений и

переносимость физических нагрузок.

Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние занимающихся, оценивается уровень восстановления. Таблица 20 демонстрирует данные оценки переносимости нагрузки непосредственно на занятии по внешним признакам.

Таблица 20

Оценка переносимости нагрузки по внешним признакам

Нормальная	Присутствует утомление	Переутомление
Небольшое покраснение кожи лица	Значительное покраснение кожи	Резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи
Незначительная потливость	Большая потливость, особенно лица	Резкая потливость и выступание соли на коже
Учащенное, ровное дыхание	Большое учащение дыхания с глубокими вдохами и выдохами	Резкое учащение дыхания, поверхностное, аритмичное
Четкое выполнение команд и заданий	Нарушение координации движений	Резкое нарушение координации
Отсутствие жалоб	Боль в мышцах	Дрожание конечностей
Адекватное нагрузке сердцебиение	Учащенное сердцебиение, жалобы на усталость	Жалобы на шум в ушах, головокружение, головную боль, тошноту, рвоту

Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте, выполненном в течение одного-трех месяцев работы. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

Итоговый контроль, проводимый в конце каждого тренировочного года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его

составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом теннисистов. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

Данные контроля заносятся в индивидуальную карту спортсмена и журнал тренера.

Контроль за эффективностью физической подготовки занимающихся осуществляется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития общих и специальных физических качеств.

Рекомендуемые тесты для оценки уровня подготовленности

Бег на дистанцию 10 м с высокого старта. Занимающийся, стоящий в высокой стартовой стойке на линии старта по звуковому (марш) или зрительному сигналу (взмах рукой) как можно быстрее должен пробежать 10 метров по прямой. Тренер с секундомером стоит на линии финиша и фиксирует время пробегания от момента начала движения испытуемым, до пересечения им линии финиша. Допускается три попытки с полным восстановлением. Зачет проводится по лучшему результату.

Бег на дистанцию 30 м с высокого старта. Занимающийся, стоящий в высокой стартовой стойке на линии старта, по звуковому (марш) или зрительному сигналу (взмах рукой) как можно быстрее должен пробежать 30 метров по прямой, не тормозя перед финишем. Тренер с секундомером стоит на линии финиша и фиксирует время пробегания от момента начала движения испытуемым до пересечения им линии финиша. Допускается три попытки с полным восстановлением. Зачет проводится по лучшему результату.

Прыжок в длину с места: прыжок в длину выполняется с места с линии прыжка. Спортсмен должен оттолкнуться 2-мя ногами одновременно и так же приземлиться на 2 ноги по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка

измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

Метание мяча для настольного тенниса (м). Метание мяча настольного тенниса на дальность выполняется с места с разворотом туловища вполборота игровой рукой. За линию броска заступать или заходить после броска запрещается. Теннисист выполняет три попытки, зачет проводится по лучшему результату.

Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз). Теннисист встает боком к скамейке и выполняет прыжки, боком перепрыгивая через скамейку. Правильным считается одновременное отталкивание и приземление на две ноги. Считается количество правильно выполненных прыжков за 30 сек.

Прыжки через скакалку одинарные за 30 сек: по сигналу тренер включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки подряд в течение 30 сек. Считается количество правильно выполненных прыжков за 30 с. (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

Отжимания в упоре от стола: исходное положение – упор руками в край стола при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90° . По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество качественных отжиманий. Тренер следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того, чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом (полотенцем).

Подъем туловища из положения лежа в положение сидя: исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90° . По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение "сидя". При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 30 сек. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются. Считается количество правильно выполненных подъемов.

Рекомендуемые нормативы по технической подготовке

Для оценки по модулям уровня освоенности различных сторон технической подготовленности начинающих спортсменов рекомендуются тесты, представленные в приложении 7.7.

Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Тестируемый набивает мяч, стоя на месте, ладонной стороной ракетки, правильно держа ее в руке на уровне пояса на высоте до уровня глаз (не ниже подбородка и не выше макушки головы). Считается количество правильно выполненных ударов до ошибки. Разрешается 3 попытки с перерывом, чтобы спортсмен отдохнул, т.к. этот тест требует концентрации внимания. Засчитывается лучшая попытка.

Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Тестируемый набивает мяч, стоя на месте тыльной стороной ракетки, правильно держа ее в руке, на уровне пояса на высоте до уровня глаз (не ниже подбородка и не выше макушки головы). Считается количество правильно выполненных ударов до ошибки. Разрешается 3 попытки с перерывом. Засчитывается лучшая попытка.

Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Тестируемый набивает мяч поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки, стоя на месте, правильно держа ее в руке на уровне пояса на высоте до уровня глаз (не ниже подбородка и не выше макушки головы). Считается количество правильно выполненных ударов до ошибки. Разрешается 3 попытки с перерывом, чтобы спортсмен отдохнул, т.к. этот тест требует концентрации внимания. Засчитывается лучшая попытка.

Игра накатами справа направо по диагонали. Тестирование проводится с партнером или тренером. В более упрощенных условиях можно использовать не отбивание, а набрасывание мяча партнером или тренером (БКМ). Спортсмен выполняет накаты справа в правую половину стола партнера, считается количество правильно подряд выполненных ударов и попавших в заданную зону стола мячей. Ошибки партнера не засчитываются. Разрешается 3 попытки, зачет по результату лучшей попытки.

Игра накатами слева налево по диагонали. Тестирование проводится с партнером или тренером. В более упрощенных условиях можно использовать не отбивание, а набрасывание мяча партнером или тренером (БКМ). Спортсмен выполняет накаты слева в левую половину стола партнера, считается количество правильно подряд выполненных ударов и попавших в заданную зону стола мячей. Ошибки партнера не засчитываются. Разрешается 3 попытки, зачет по результату лучшей попытки.

Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. Тестирование проводится с партнером или тренером. В более упрощенных условиях можно использовать не отбивание, а набрасывание мяча партнером или тренером (БКМ). Спортсмен выполняет накаты справа и слева в передвижении в правый угол (половину) стола партнера, считается количество правильно подряд выполненных ударов и попавших в заданную зону стола мячей. Ошибки партнера не засчитываются. Разрешается 3 попытки, зачет по результату лучшей попытки.

Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. Тестирование проводится с партнером или тренером. В более упрощенных условиях можно использовать не отбивание, а набрасывание мяча партнером или тренером (БКМ). Спортсмен выполняет накаты справа поочередно в правый и левый углы (половины) стола партнера, считается количество правильно подряд выполненных ударов и попавших в заданную зону стола мячей. Ошибки партнера не засчитываются. Разрешается 3 попытки, зачет по результату лучшей попытки.

Выполнение откидки слева со всей левой половины стола в левую половину стола партнера. Тестирование проводится с партнером или тренером. В более упрощенных условиях можно использовать не отбивание, а набрасывание мяча партнером или тренером (БКМ). Теннисист выполняет откидку слева со всей левой половины стола, направляя ее в левую половину стола партнера в течение 1 минуты. Если мяч вышел из игры, тут же вводится в игру следующий. Считается количество ошибок, допущенных тестируемым за 1 минуту. Разрешается три попытки, зачет по результату лучшей попытки.

Выполнение откидок справа и слева по всему столу. Тестирование проводится с партнером или тренером. В более упрощенных условиях можно использовать не отбивание, а набрасывание мяча партнером или тренером (БКМ). Теннисист выполняет откидки справа и слева со всего стола, отбивая их в левую половину стола партнера в течение 1 минуты. Если мяч вышел из игры, тут же вводится в игру следующий. Считается количество ошибок, допущенных тестируемым за 1 минуту. Разрешается три попытки, зачет по результату лучшей попытки.

Выполнение подачи справа накатом справа в правую половину стола. Теннисист выполняет 10 раз с правой половины стола по диагонали, в правую половину стола партнера подачу накатом справа. Партнер ловит мяч, и тест выполняется дальше. Считается количество правильно выполненных подач, попавших в заданную зону стола.

Выполнение подачи слева накатом слева в правую половину стола. Теннисист выполняет 10 раз с левой половины стола по диагонали, в левую половину стола партнера подачу накатом слева. Партнер ловит мяч, и тест выполняется дальше. Считается количество правильно выполненных подач, попавших в заданную зону стола.

Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола.

Теннисист выполняет 10 раз подачу откидкой справа из правой половины стола по прямой в левую половину стола партнера. Партнер ловит мяч, и тест выполняется дальше. Считается количество правильно выполненных подач, попавших в заданную зону стола.

Выполнение подачи слева откидкой в левую половину стола. Теннисист выполняет 10 раз из левой половины стола по диагонали, в левую половину стола партнера подачу откидкой слева. Партнер ловит мяч, и тест выполняется дальше. Считается количество правильно выполненных подач, попавших в заданную зону стола.

Подсчет очков

Прием нормативов по физической и технической подготовкам проводится, как правило, в начале и конце тренировочного года и это может вызвать некоторый стресс для занимающихся, поэтому прием нормативов рекомендуется проводить регулярно, 1 раз в квартал и в виде соревнований. Это будет способствовать выработке у занимающихся волевых качеств, спортивного азарта и спортивной конкуренции.

Учитывая, что настольный теннис индивидуальный вид спорта и юные спортсмены могут показывать в разных тестах разные результаты, поэтому рекомендуется по индивидуальным показателям каждого спортсмена в разных видах тестирования начислять очки, которые суммируются и таким образом определяется общий результат в физической или технической подготовленности занимающегося. Места в индивидуальном и командном зачетах могут распределяться по сумме очков как вместе, так отдельно за техническую и физическую подготовку.

5.3. Контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки в настольном теннисе

По окончании каждого тренировочного года осуществляется контроль за уровнем физической и технической подготовленности занимающихся. Нормативные требования по физической подготовке представлены в таблице 21, 22 и 23, а технической подготовке в таблице 24.

Таблица 21

Контрольные нормативы физической подготовки для зачисления в группы (девочки и мальчики) и перевода на следующий год на этапе начальной подготовки в настольном теннисе *

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Пол	
		девочки	мальчики
Скоростные способности	Бег на 30м с высокого старта (сек)	не более 6,5	не более 6,2
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)	не менее 110	не менее 120
	Метание мяча для настольного тенниса (м)	не менее 3	не менее 4
Координационные способности	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз)	не менее 15	не менее 15

	Прыжки через скакалку за 30 сек. (количество раз)	не менее 20	не менее 25
--	--	-------------	-------------

*В таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности занимающегося.

Таблица 22

**Дополнительные контрольные нормативы оценки физической
подготовки занимающихся настольным теннисом на этапе начальной
подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Пол	
		девочки	мальчики
Скоростные способности	Бег на 10 м с высокого старта (сек)	не более 4,5	не более 4,3
Координационные способности	Челночный бег 10м х 3 (сек)	не более 15	не более 13
Скоростно-силовые способности	Отжимания от стола	не менее 8	не менее 10
	Подъем туловища из положения лежа за 30 с	не менее 10	не менее 12

Таблица 23

**Нормативы физической подготовки для зачисления в группы и перевода на
следующий год на этапе начальной подготовки в настольном теннисе***

Контрольные упражнения	Оцениваемые способности	Девочки	Мальчики
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>			
Бег 20 м (м ₁), 6–7 лет, с Бег на 30 м (м ₁), 7–8 лет, с Бег на 30 м (м ₁), 8–9 лет, с Выполняется два раза. Учитывается лучший результат.	Скоростные	4,1–5,1 5,8–6,0 4,8–5,6	3,9–4,9 5,6–5,8 4,7–5,4
Прыжок в длину с места, 6–7 лет, см Прыжок в длину с места, 7–8 лет, см Прыжок в длину с места, 8–9 лет, см Выполняется три раза. Учитывается лучший результат.	Скоростно-силовые	105–155 140–180 160–200	100–150 145–185 165–205
Прыжок вверх с места, 6–7 лет, см Прыжок вверх с места, 7–8 лет, см Прыжок вверх с места, 8–9 лет, см Выполняется три раза. Учитывается лучший результат.	Скоростно-силовые	15–27 23–35 29–39	18–30 25–36 31–42
Бросок мячика движением подачи, 6–7 лет, м Бросок набивного мяча (1кг), движением подачи, 7–8 лет, м Бросок набивного мяча (1кг), движением подачи, 8–9 лет, м Выполняется три раза. Учитывается лучший результат.	Скоростно-силовые	8–14 5–8 7–11	8–15 5–8 8–13
Наклон вперед, стоя на возвышении	Гибкость	+*	+

Бег 20 м (м ₂), 6–7 лет, с Бег 30 м (м ₂), 7–8 лет и 8–9 лет, с Выполняется 1 раз из сложного положения – сидя спиной к направлению движения, скрестив ноги и руки.	Координационные	t 30м ₂ – t 30м ₁ или t 20м ₂ – t 20м ₁	
Челночный бег (4X8 м), 6–7 лет, с Челночный бег (6X8 м), 7–8 лет, с Челночный бег (6X8 м), 8–9 лет, с С максимальной быстротой 6 раз (дети 6–7 лет 4 раза) пробежать восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Выполняется 1 раз.	Алактатно-анаэробная выносливость	15,0–10,0 16,1–14,8 15,1–13,8	15,0–10,0 15,9–14,6 14,9–13,6
Прыжки на координацию, 7–8 лет, см Прыжки на координацию, 8–9 лет, см	Координационные	6,0–2,5 6,0–2,0	6,0–2,5 6,0–2,0
*Примечание. Знак «+» означает выполнение норматива при улучшении показателя.			

*Организации, осуществляющие спортивную подготовку, могут дополнительно использовать иные нормативы.

Для контроля роста, как уровня физического развития, так и технического мастерства рекомендуется ориентироваться не только на результаты выполнения нормативов, а прежде всего на прирост показателей относительно самого занимающегося, т.к. темпы прироста качеств у детей разные и кроме того, многие дети на этапе начальной подготовки, ранее не занимавшиеся активно физической культурой, в процессе занятий быстро догоняют своих сверстников.

Таблица 24

Контрольные нормативы технической подготовленности для перевода на следующий год на этапе начальной подготовки в настольном теннисе (девочки и мальчики) *

№	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
после первого года обучения			
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 1 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
5	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 1 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
после второго года обучения			
6.	Игра накатами справа направо по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.

7.	Игра накатами слева налево по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
8.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
9.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи слева накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
12.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.
13.	Выполнение подачи слева откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Примечание. Испытания по технической подготовке проводятся с партнером или тренером. В более упрощенных условиях можно использовать не отбивание, а набрасывание мяча партнером или тренером (БКМ). В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно спортсменом, сдающим контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнера. Результаты соревнований протоколируются и заносятся как в журнал тренера, так и в дневник самоконтроля занимающегося.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, могут дополнительно использовать иные нормативы.

VI. ИНФОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Основная литература

1. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979
2. Байгулов Ю.П., Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
3. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.
4. Барчукова Г. В., Теория и методика настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. – М.: Академия, 2006.
5. Барчукова Г.В., Методика обучения основным техническим элементам игры в настольный теннис на уроках физической культуры: метод. рекомендации для учителей физ. культуры и преподавателей дополн. образования / Барчукова Г.В., Шипов Л.Н.; Федерация настольного тенниса России [и др.]. - М.: Принт, 2007 - 35 с.: ил.
6. Барчукова Г.В., Настольный теннис для всех, М., ФиС, 2008
7. Барчукова, Г.В., Критерии отбора перспективных детей в спортивные школы настольного тенниса: монография: утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Барчукова Г.В.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2016. - 158 с.: ил.
8. Вартамян М.М., Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014
9. Вартамян М.М., Терешкин Н.П., Российская энциклопедия настольного тенниса. – Изд. 2-е доп. – Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014
10. Вартамян М.М., Настольный теннис. От познания к пониманию/ М.М. Вартамян. – Магнитогорск: Дом печати, 2018. – 240 с.
11. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для студентов вузов физической культуры. – Киев, Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
12. Жданов В.Ю. Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А., Обучение настольному теннису за 5 шагов. М.: Спорт, 2015.
13. Журавский В.П., Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007
14. Захаров Г.С., Настольный теннис: Теоретические основы. - Ярославль: Верхне-волжское кн. из-во, 1990
15. Команов В.В., Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика/ В.В.Команов. – М.: Информпечать, 2012, - 192 с.

16. Команов В.В., Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт – 2014.
17. Команов В.В., Барчукова Г.В., Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие – М.: Информпечать, 2017.
18. Ландик В.И., Похолечук Ю.Т., Артюзов Г.Н., Методология спортивной подготовки: настольный теннис. - Из-во «НОРД_ПРЕСС», Донецк, 2005
19. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
20. Настольный теннис : Неизвестное об известном / Под ред. О.В. Матыцина. - М.: Б. и., [1994]. - 87 с.: ил.
21. Матыцин О.В., Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О.В. Матыцин. – М: Теория и практика физической культуры, 2001.
22. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
23. Портных Ю.И., Спортивные игры и методика преподавания/ Ю.И. Портных. – М: ФиС, 1986.
24. Серова Л.К., Умей владеть ракеткой / Сост. А.М. Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989.
25. Серова Л. К., Теория и методика избранного вида спорта. Настольный теннис / Л.К. Серова. – СПб: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2013.
26. Серова Л.К., Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе, С.П., 2016.
27. Фримерман Э.Я., Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005.
28. Худец, Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. Белозеров О. – М.: ВистаСпорт, 2005.

6.2. Дополнительная литература

1. Абрамова Г.С., Возрастная психология. - М.: Академия. Проект, 2001.
2. Аганянц Е.К., Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. - Краснодар, 1997. - 104 с.
3. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д : Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.
4. Божович Л.И., Личность и ее формирование в детском возрасте. - М., 1968 1.
5. Боген М.М., Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 2005.
6. Бондарчук А.П., Периодизация спортивной тренировки. – Киев.: Олимпийская литература, 2005.- 303 с.

7. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для студентов вузов физической культуры. – Киев, Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
8. Годик М.А., Скородумова А.П., Комплексный контроль в спортивных играх / М.А.Годик, А.П.Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010.
9. Гуревич И.А., Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск, «Вышайшая школа», 1985. – 256 с.
10. Донской Д.Д., Движения спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1975. – 197 с.
11. Сурков Е.Н., Антиципация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 142 с.
12. Крутецкий В.А., Психология общения и воспитания школьников. -М.,- Просвещение.,1976.
13. Малиновский С.В., Моделирование тактического мышления. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 189 с.
14. Никитушкин В.Г., Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
15. Никитушкина Н.Н., Управление методической деятельностью спортивной школы: научно-методическое пособие, Н.Н Никитушкина, И.А. Водяникова – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с.
16. Озолин Н.Г., Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г. Озолин. – М.: «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия тренер).
17. Ормаи Л., Современный настольный теннис : [пер. с венг.] / Ормаи Ласло. - М.: ФиС, 1985. - 175 с.: ил.
18. Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
19. Пуни А.Ц., Волевая подготовка в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1969. – 24 с.
20. Фатеева О.А., Марачковская В.И., Степанова Т.Г., Упражнения для ориентации во времени и в пространстве // Спорт в школе - Методическая газета для учителей физкультуры и тренеров – 2015. – № 12.– С. 54-55.

6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Международная федерация настольного тенниса (<http://www.ittf.com>)
7. Федерация настольного тенниса России (<http://www.ttfr.ru/>)

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

7.1.. Упражнения с мячом и ракеткой на этапе начальной подготовки

Предлагаемые упражнения и игры с мячом и ракеткой можно применять в любой части занятия по усмотрению тренера.

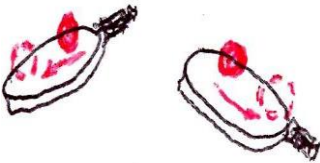
УПРАЖНЕНИЯ НА ЧУВСТВО МЯЧА И РАКЕТКИ НА МЕСТЕ



1. Стоя на месте, ракетка на уровне живота, удержание мяча на ладонной стороне ракетки.

Тоже удерживая мяч на тыльной стороне ракетки.

1 а. Удерживать мяч на ладонной (тыльной) стороне ракетки, передвигаясь по прямой, или огибая различные предметы.



2. Так же стоя на месте и наклоняя ракетку в разных плоскостях удерживать мяч на ладонной (тыльной) стороне ракетки.

2 а. Держать ракетку на ладонной или тыльной стороне кисти, сохраняя ее равновесие.



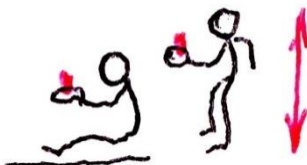
3. Удерживая мяч на ладонной (тыльной) стороне ракетки, поворачиваться вокруг себя по часовой и (против часовой) стрелки на 360°.



4. Стоя на месте на одной ноге, поочередно менять ноги, удерживая мяч на ладонной (тыльной) стороне ракетки.



5. Удерживая мяч на ладонной (тыльной) стороне, ракетки присесть в присед и затем встать.



6. Удерживая мяч на ладонной (тыльной) стороне, ракетки сесть на пол, вытянув ноги, а затем встать.

УПРАЖНЕНИЯ НА ЧУВСТВО МЯЧА И РАКЕТКИ В ДВИЖЕНИИ



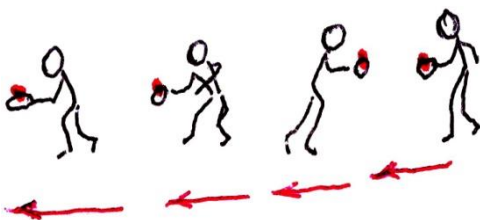
7. Удерживая мяч на ладонной (тыльной) стороне ракетки, передвигаться, ускоряя и замедляя шаги или останавливаясь по команде тренера.



8. Передвигаться, удерживая мяч на ладонной (тыльной) стороне ракетки, поочередно в приседе и во весь рост по команде тренера.



9. Передвигаться обычным шагом, удерживая мяч на ладонной (тыльной) стороне ракетки, по команде преподавателя выполнить поворот на 360° и продолжить передвижение в том же направлении.



10. Удерживая мяч на ладонной (тыльной) стороне ракетки, передвигаться по команде преподавателя лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами правым (левым) боком и обычным шагом. Можно определить последовательность передвижений или установить на каждый способ передвижения свой условный сигнал.



11. Легкий бег с мячом и ракеткой, удерживая мяч на середине ладонной (тыльной) ее стороны.

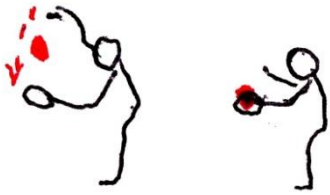


12. Легкий бег с мячом, свободно лежащим на ладонной (тыльной) стороне ракетки, с выполнением по команде преподавателя остановок, приседаний, ускорений.



13. Выполнение легких подскоков на месте с мячом, лежащим на ладонной (тыльной) стороне ракетки.

УПРАЖНЕНИЯ НА ЛОВЛЮ МЯЧА РАКЕТКОЙ



14. Опуская мяч неигровой рукой сверху (чуть выше уровня головы), поймать его на ракетку так, чтобы он не отскочил от нее, а плавно прокатился по ней.



15. Опуская мяч неигровой рукой сверху (чуть выше уровня головы), присесть и поймать его на ракетку как можно ближе к полу так, чтобы он не отскочил от нее, а плавно прокатился по ней.



16. Подбить мяч ракеткой до уровня глаз и поймать его на ракетку так, чтобы он не отскочил от нее.



17. Подкинуть мяч ракеткой чуть выше головы произвольно в сторону, подойти и поймать мяч на ракетку.



18. Подбить мяч ракеткой на произвольную высоту и поймать его без отскока остановив на ракетке.

УПРАЖНЕНИЯ ЖОНГЛИРОВАНИЯ МЯЧА РАКЕТКОЙ СТОЯ НА МЕСТЕ ИЛИ НЕБОЛЬШИМИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯМИ



19. Набивание (жонглирование) мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки в стойке теннисиста, стоя на месте.

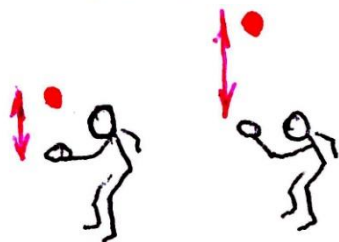
19 а. То же с небольшими передвижениями вправо – влево или вперед – назад.



20. Набивание (жонглирование) мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки в стойке теннисиста, стоя на месте с ловлей мяча через определенное количество раз (3,5,7) и т.д. с постепенным увеличением.



21. Ведение мяча ракеткой об пол, стоя на месте или передвигаясь по указанию преподавателя.



22. Набивание мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки в стойке теннисиста, стоя на месте, с разной высотой поочередно высоко – низко. Как разновидность можно выполнять это задание в передвижении.



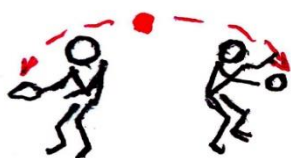
23. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки в стойке теннисиста, стоя на месте. Как разновидность можно выполнять это задание в передвижении.



24. Жонглирование мячом поочередно о ракетку и об пол.



25. Набивание мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки в стойке теннисиста, стоя на месте, с переключением ракетки из одной руки в другую.



26. Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки в стойке теннисиста, стоя на месте направляя его вправо – влево.



27. Набивание мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки, пронося ее поочередно то под одной, то под другой ногой.

УПРАЖНЕНИЯ ЖОНГЛИРОВАНИЯ МЯЧА РАКЕТКОЙ В ДВИЖЕНИИ



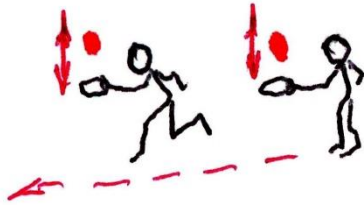
28. Набивание мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки в передвижении вперед.



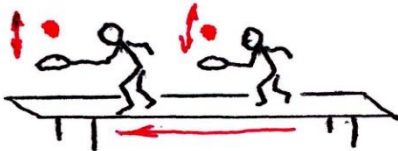
29. Набивание мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки в беге.



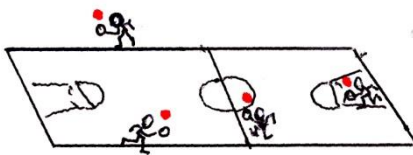
30. Набивание мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки передвигаясь змейкой и обходя расположенные на полу предметы.



31. Набивание мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки в передвижении, выполняя по сигналу преподавателя то остановку, то ускорение.



32. Набивание мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки с ходьбой по гимнастической скамейке.

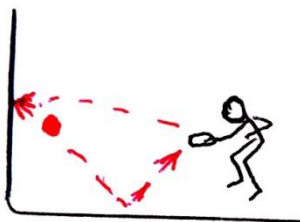


33. Набивая мяч ладонной (тыльной) стороной ракетки, пройти по всем линиям в зале.



34. Набивая мяч ладонной (тыльной) стороной ракетки, чередовать бег, ходьбу спиной вперед, приставные шаги одним и другим боком. Можно выполнять по сигналу преподавателя или по конкретным направлениям.

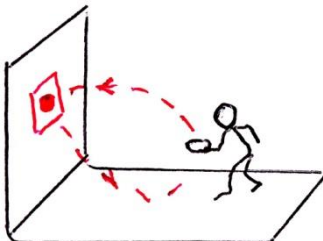
ИГРА РАКЕТКОЙ С МЯЧОМ О СТЕНКУ



35. Набивание мяча в стенку с отскоком от пола ладонной (тыльной) стороной ракетки.

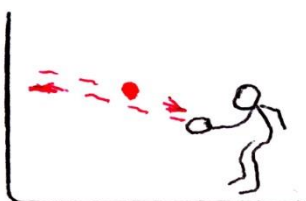
36 а. То же, играя поочередно, ладонной и тыльной стороной ракетки справа и слева от себя.

35 б. То же выполняя повороты кругом.



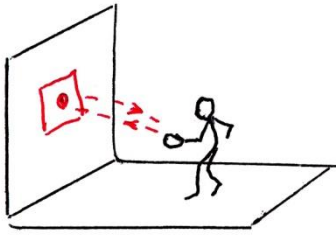
36. Набивание мяча в мишень на стенке, расположенной чуть выше глаз ребенка, с отскоком от пола ладонной (тыльной) стороной ракетки.

36 а. То же, играя поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки справа и слева от себя.



37. Набивание мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки только в стенку.

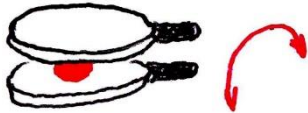
37 а. То же, играя поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки справа и слева от себя.



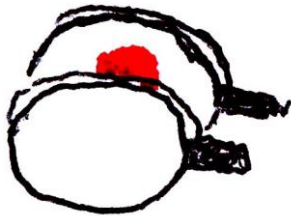
38. Набивание мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки слета в мишень на стене, расположенную чуть выше головы ребенка.

38 а. То же, играя поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки справа и слева от себя.

УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ РАКЕТКАМИ С ОДНИМ МЯЧОМ



39. Два игрока, стоя друг напротив друга, зажимают мяч ракетками в горизонтальной плоскости. По команде преподавателя надо перевернуть ракетки, удерживая между ними мяч.



40. Переноска мяча, зажато между двумя ракетками, в вертикальном положении в паре.

40 а. Зажатый между двумя ракетками мяч синхронно вдвоем подкинуть вверх, затем один игрок жонглирует. Затем это задание выполняет другой.



41. Отбивание мяча друг другу по воздуху в парах. Расстояние регулируется в зависимости от возможностей детей.

41 а. То же в передвижении, когда игроки отбивают друг другу мяч чуть вправо или влево. Можно делать поочередно: сначала передвижения выполняет один игрок, а через определенное время его партнер.

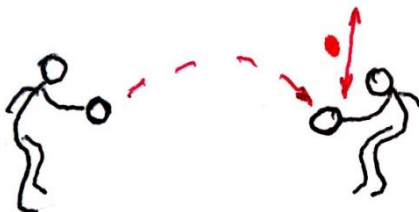


42. Отбивание мяча в паре с отскоком от пола.

42 а. То же в передвижении, когда игроки отбивают друг другу мяч чуть вправо или влево.



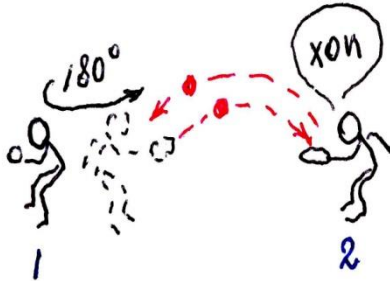
43. Стоя боком, игроки перебивают поочередно мяч друг другу.



44. Передача мяча по воздуху. Игрок, принявший мяч, жонглирует им 3-5 раз, затем перебивает его партнеру. Партнер делает то же самое и возвращает мяч обратно.



45. Игроки стоят друг за другом в колонну. Сзади стоящий посылает мяч через голову впереди стоящему игроку. Тот должен поймать мяч на ракетку, жонглируя встать в конец колонны и так же послать мяч впереди стоящему.



46. В парах один игрок стоит спиной к другому, у которого находится мяч. По команде «ХОП» игрок, держащий мяч, отбивает его партнеру, а партнер должен повернуться и отбить мяч.

46 а. Можно выполнять то же упражнение, стоя лицом друг к другу, но тогда принимающий должен повернуться на 360 градусов.

УПРАЖНЕНИЯ С ДВУМЯ МЯЧАМИ И РАКЕТКОЙ В ПАРАХ



47. Одновременное отбивание двух мячей с отскоком от пола.

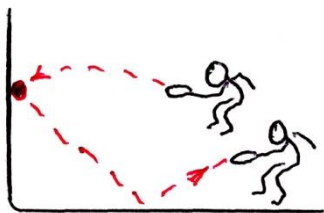
47 а. То же, но с небольшим передвижением.



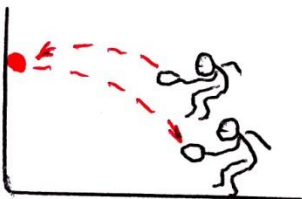
48. Одновременное отбивание двух мячей по воздуху.

48 а. То же, но с небольшим передвижением.

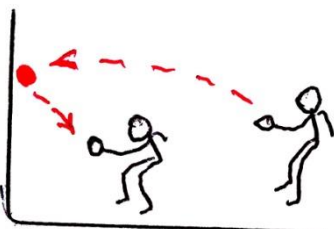
УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ И РАКЕТКОЙ В ПАРАХ У СТЕНКИ



49. Игра в паре в стенку одним мячом с отскока. При этом игроки обязательно отбивают мяч поочередно и передвигаются. Необходимо правильно подходить к мячу.



50. Игра в паре в стенку одним мячом слета. При этом игроки обязательно отбивают мяч поочередно и передвигаются.

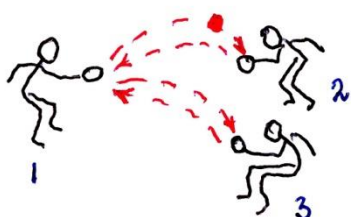


51. Два игрока стоят друг за другом. Сзади стоящий посылает мяч в стенку. Впереди стоящий игрок должен среагировать и отбить мяч в стенку. После этого игроки поочередно перебивают мяч до ошибки. Затем партнеры меняются местами.

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ И РАКЕТКОЙ В ТРОЙКАХ



52. Два игрока перебивают мяч друг другу по воздуху. Третий игрок приседает и поворачивается на 180 градусов так, что бы не задеть летающий мяч.



53. Один игрок поочередно отбивает мяч по воздуху своим партнерам.



54. Один игрок стоит напротив двух партнеров стоящих друг за другом. Два игрока поочередно отбивают мяч первому игроку, меняясь местами.

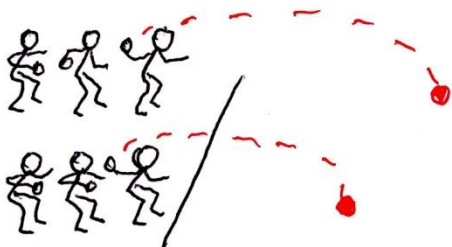


55. У каждого игрока мяч. В середине стоящий игрок отбивает свой мяч 1-му игроку и одновременно получает мяч от него. Затем поворачивается и так же одновременно обменивается мячами с третьим игроком.

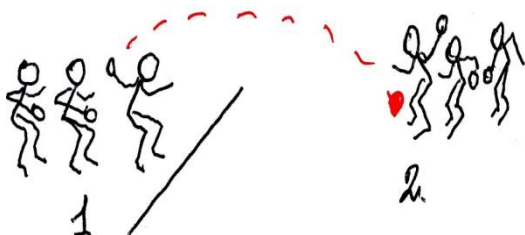


56. Игроки стоят по кругу на определенном расстоянии друг от друга. Выполняется одновременная передача трех мячей по кругу по часовой или против часовой стрелки.

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С ТЕННИСНЫМИ МЯЧАМИ И РАКЕТКАМИ



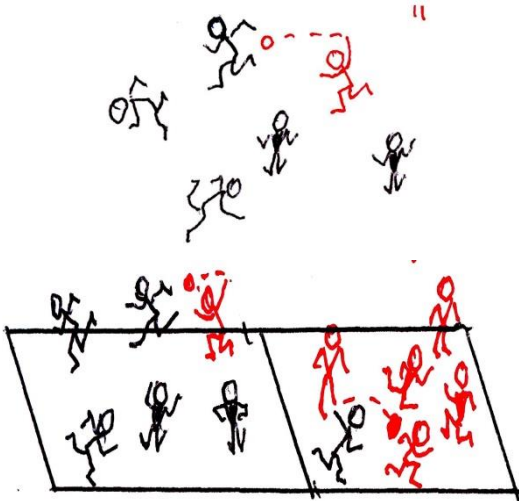
57. Игроки разбиваются на две команды. Первые игроки бьют ракеткой по мячу на дальность. У какого игрока мяч улетел дальше, той команде начисляется одно очко.



58. Две команды стоят в колоннах друг напротив друга на определенном расстоянии. Игрок 1-ой команды отбивает мяч ракеткой от линии. Игрок второй команды выполняет удар по мячу в сторону другой команды с того места, где упал мяч. От последних игроков зависит результат. Если последний игрок второй команды пробьет за линию

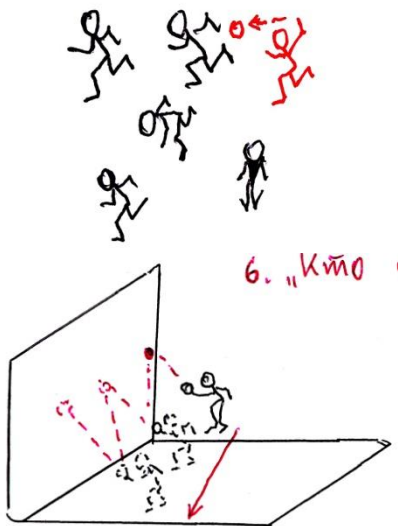
– побеждает 2-ая команда. Если недобивает, то победа присуждается 1-ой команде.

59. «Салки одним мячом». Водящий мячом должен попасть в игроков. Осаленный мячом игрок выбывает. На выбывание водящему дается 15-20 мин. Если водящий игрок промахнулся, то он перестает быть водящим.



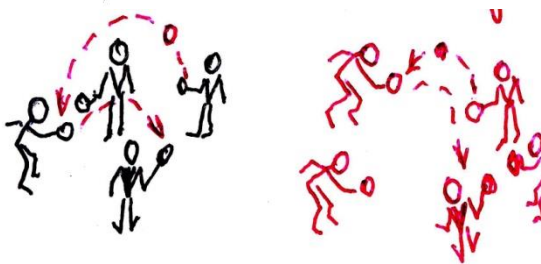
60. Игроки разбиваются на две команды. От каждой команды выбирается по одному водящему. Через 20-30 сек. Тот, кто из водящих больше осалил игроков чужой команды, тот и приносит очко своей команде.

61. Каждый игрок становится водящим. Ему дается 30-45 сек., чтобы всех осалить. Побеждает тот, кто осалит большее количество игроков.



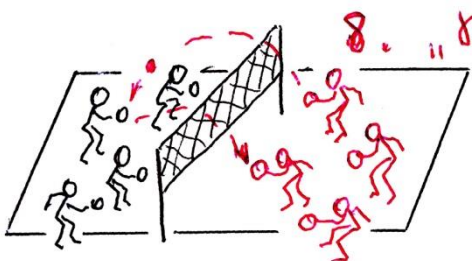
62. Игроки отбивают мяч от стенки с продвижением вдоль нее.

62 а. То же играя двумя командами. Побеждает тот, кто совершит меньшее количество ошибок.



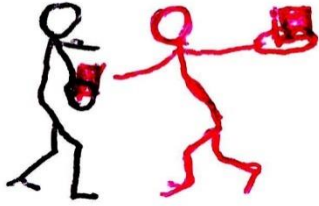
63. Играют две команды. Игроки отбивают мяч друг другу по воздуху. Выигрывает команда, дольше удержавшая мяч в игре.

64 а. Играют все дети. Кто ошибается, то выбывает из игры.

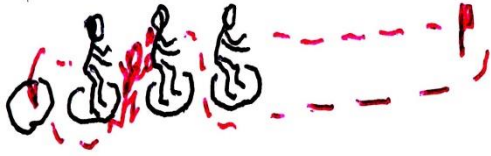


64. «Волейбол через сетку». Игра проводится ракетками с теннисным мячом по волейбольным правилам до 11 очков.

65. «Поединок за кубик». Игроки борются за кубик, лежащий на ракетке соперника. Необходимо взять чужой кубик или заставить соперника уронить его с ракетки, стараясь при этом сохранить на ракетке свой кубик.



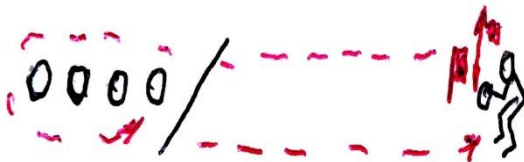
66. «Вьюнок». Игроки каждой команды стоят в колонну в кругах, на определенном расстоянии друг от друга.



Последний игрок жонглируя мячом змейкой оббегает игроков своей команды, оббегает флажок, возвращается и передает ракетку и мяч последнему игроку, а сам встает в круг.



67. «Жонглирование, стоя на месте». Первый игрок бежит с мячом и ракеткой до флажка, 5-10 раз набивает мяч и возвращается обратно, оббегав команду, и передает мяч и ракетку впереди стоящему игроку.



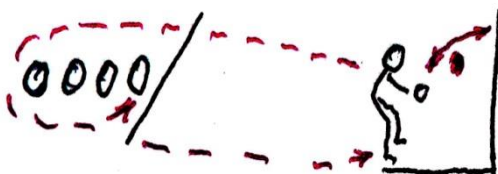
68. «Жонглирование в движении». Игрок в беге жонглирует мячом, оббегает флажок. Обратный бег с оббеганием команды.



69. «Жонглирование в движении и на месте». Игрок жонглирует мячом в беге и у флажка определенное количество раз. Объединяются две предыдущие эстафеты.



70. «Чеканка в стенку». Игроки стоят в колонне на определенном расстоянии от стены. Первый игрок подбегает к линии, выполняет 5-10 ударов в стенку, бежит обратно, оббегает колонну и передает мяч и ракетку впереди стоящему игроку.



71. «Передача мяча в парах». Команды стоят в парах в колонне. Игроки, жонглируя в парах, передвигаются приставными шагами до флажка, оббегают его и, взявшись за руки, возвращаются обратно. Оббегав команду, передают ракетки и мяч следующей паре.





72. «Передача мяча и переноска мяча двумя ракетками». До флажка пары выполняют передачи мяча друг другу по воздуху. От флажка обратно бегут, зажав мяч между двух ракеток.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА, СТОЯ В РАЗНЫХ ПОЗИЦИЯХ



73. «Передача мяча по кругу». Один игрок стоит в центре круга и поочередно отбивает мяч игрокам своей команды.



74. «Передача мяча в колонне». Команда стоит в колонне. Один игрок стоит на определенном расстоянии и отбивает мяч игрокам команды, стоящим в колонне. Отбивший в колонне игрок переходит в конец колонны.



75. «Передал – садись». Игроки сидят в колонне на определенном расстоянии от водящего, который стоит напротив на определенном расстоянии. Игрок, находящийся в начале колонны, встает, отбивает мяч водящему, затем садится. Затем встает следующий игрок и т.д. Побеждает команда первая и с меньшими ошибками закончившая передачу мяча.

7.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ИГР, ЭСТАФЕТ И УПРАЖНЕНИЙ С ТЕННИСНЫМИ РАКЕТКАМИ И МЯЧАМИ

Подвижные игры, играя важнейшую роль в развитии детей, в последнее время стали широко использоваться как эффективное средство в тренировочном процессе в различных видах спорта. Это связано с большими возможностями игрового метода в спортивной тренировке.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия не только на физические, но и на психические и интеллектуальные качества: наблюдательность, память, логическое мышление, сообразительность. Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем. Игроки ярко проявляют индивидуальные особенности и черты характера.

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы спорта и формируются необходимые ему физические качества. В специализированных играх соединяется подвижная игра с тактической игрой. Усвоенные правила игры содействуют формированию самостоятельности, самоконтроля и взаимоконтроля, способности ориентировки в изменяющихся обстоятельствах, быстроты и точности реакции, способности проявлять эмоционально-волевое усилие. В результате этого формируется способность управлять своим поведением в разных обстоятельствах, соотносить его с поведением товарищей по игре.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Регулировать нагрузку игры можно различными методами:

- а) сокращением или увеличением длительности игры;
- б) введением перерывов;
- в) усложнением или упрощением игры;
- г) изменением количества играющих;
- д) изменением величины площадки;
- е) изменением правил и сменой ролей играющими.

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. Объявить результаты игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить детей к правильной оценке их действий. При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и тактике.

Чтобы сделать занятия с элементами настольного тенниса интереснее и стимулировать более активное выполнение упражнений, целесообразно проводить занятие в соревновательной форме или в соперничестве с партнером, предлагая, например, такие задания:

Наибольшее количество жонглирований.

Кто победит?

1. Успей закончить задание вовремя.
2. Кто первый выполнит 20, 30, 50 раз жонглирования.
3. Выполни задание без потерь мяча.
4. Направлять мячи друг для друга потруднее.
5. Кто первый?
6. Кто больше пройдет с мячом не уронив его.
7. Не прозевай сигнал!
8. Не ошибись и т.п.

При проведении различных упражнений, игр и эстафет с теннисными ракетками и мячами, необходимо руководствоваться следующими рекомендациями.

1. Перед началом занятия посмотрите, в каком настроении пришли ребята.
2. Преподнесите детям упражнение или игру, как нечто решающее интересное, обязательно выполнимое.
3. Изменяйте игры, игровые задания или условия игры и задания на каждое занятие. Вводите элемент загадочности к следующему занятию.
4. После тяжелого или сложного задания, сделайте паузу, займите детей, не давайте им простоя. Иначе дети сами найдут для себя игры, нежелательные вам.
5. Упражнения и игры проводите живо, эмоционально, избегая нервозности. Старайтесь создать у занимающихся детей бодрое, веселое, игровое настроение.

6. Проводите упражнения, эстафеты и игры с меньшими простоями.

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЯХ ЗАНЯТИЯ

Игры и игровые упражнения в подготовительной части занятия:

1. «Делай со мной»
2. «Ходьба с хлопками»
3. «Слушай хлопки»
4. «Возьми ракетку»
5. «Лягушки, собачки, цапли»
6. «На свои места»
7. «Гулливеры и лилипуты»
8. «Не расцепись»
9. «Будь лидером»
10. «Плетень»
11. «Цепочка»

Игры и игровые упражнения на координацию

1. «Пила и молоток»
2. «Плохой – хороший»
3. «Поймай нос и ухо»
4. «Страшилище»
5. «Маятник»
6. «Челнок»
7. «Спешу – не спешу»
8. «Ножницы»
9. «Косцы»
10. «Футболисты»
11. «Яблоки – грибы»
12. «Пропеллер»

Игры и игровые упражнения в основной части занятия

1. «Кентавры»
2. «Вызов»
3. «Хвостики»
4. «Охотники и змея»
5. «Две змеи»
6. «Голова и хвост»
7. «Защити товарища»
8. «Охотники и утки»
9. «Перестрелка»
10. «Салки» с различными вариантами
11. «Удочка»
12. «Удочка с выбыванием»
13. «Второй лишний»
14. «Перестрелка»
15. «Мяч капитану»
16. «Караси и щука»
17. «Вороны и воробьи»

Эстафеты

1. «Выбор номеров»
2. «Раз – два – три – последняя пара беги!»
3. «Сбор картошки»
4. «Сними и надень кеды»
5. «Ложись – вставай»
6. «Бег каракатиц»
7. «Прокати мяч под ногами»
8. «Встречные эстафеты»
9. «Круговые эстафеты»
10. «Эстафеты с остановками»
11. «Маневровый паровоз»

Игры и игровые упражнения в заключительной части занятия

1. «Что изменилось»
2. «Танец «Яблочко»
3. «Танец «Летка - Енка»
4. «Танец «Брейк»
5. «30 секунд»
6. «Повторяй движения»
7. «Успей передать»
8. «Без пары»
9. «Найди свою пару»
10. «Прокати точнее»
11. «Запретное движение»

7.3. Упражнения для совершенствования зрительного анализатора

Предложим несколько упражнений на укрепление зрительного анализатора и остроты глаз.

Упражнение 1. «Замечаю все детали». Старайтесь обратить внимание на все мелкие детали окружающего пространства, которые вы раньше пропускали. Уловите цвет, форму предметов, зафиксируйте всё, что движется. Рассматривайте всё, что можно, не меняя угол зрения, обостряя боковое зрение до предела. На улице старайтесь замечать любые мелочи: как люди одеты, какое у них выражение лица, ищите мельчайшие особенности.

Просматривая передачу по телевизору, обращайтесь внимание на любые детали заднего плана, одежды героев, титры. Часто в музеях слышится: «Трогайте экспонаты только глазами!» Это наш случай. Не забывайте давать глазам отдых, представляя, как из ладоней, закрывающих глаза, льётся исцеляющее тепло.

Упражнение 2. «Потрогать глазами». Выберите любой предмет на таком расстоянии, чтобы, не напрягаясь, рассмотреть все детали. Внимательно изучите

предмет, ощутите его формы, поверхность, температуру, вес, то есть всё, что вы ощутили бы руками и другими органами чувств. Затем возьмите предмет в руки и проверьте правильность своих ощущений.

По мере тренировок выбирайте всё более далёкие и труднодоступные предметы, вплоть до того, когда видите только расплывчатые контуры предмета - тем не менее, «дотроньтесь» до него глазами и попробуйте ощутить его, составить о нём представление.

Подойдя ближе, убедитесь в правильности своего восприятия.

Следующий этап – «потрогать» глазами предметы, изображённые на фото, картине или на видео.

Упражнение 3. «Воображаемое зрение». Для начала выберите реальный предмет. Внимательно осмотрите его. Затем закройте глаза и в воображении восстановите в деталях облик предмета. Надо тренировать внутреннее зрение, пока оно не станет фотографичным. Добавляйте любые упражнения на тренировку зрительной памяти. Можно развить зрение так, чтобы видеть различные события как на экране телевизора.

Если сделать по одному разу предложенные упражнения, то результат вряд состоится. Чтобы развить чувствительность надо делать подобные упражнения ежедневно. Через два-три месяца вы добьётесь успеха. Если какое-то упражнение даётся легко, можно его закончить и акцентировать внимание на тех, которые даются сложнее.

7.4. Упражнения для совершенствования внимания

Для начала детям для развития наблюдательности на первых порах полезно заниматься картинками из серии «найдите несколько различий» и картинками, разработанными психологами для развития наблюдательности.

Кроме того, тренеру полезно приучить воспитанников уделять до 10 минут ежедневно для специальных упражнений по концентрации внимания, а после нескольких недель обучения до 15 минут. Каждое занятие начинать с нескольких спокойных глубоких вдохов и расслабления всех мышц тела. Лучше всего сидеть на

стуле со спинкой. Следующие упражнения практикуем по одному каждую неделю, добиваясь правильного выполнения в течение 10 минут. Если спортсмен сбивается, начинаете сначала.

Упражнение 1. Возьмите книгу и подсчитайте количество слов, в каком-либо достаточно большом абзаце. Подсчитайте ещё раз. Начните с абзаца, а, привыкнув, считайте слова на всей странице. Произведите подсчёт мысленно только глазами, без помощи пальца.

Упражнение 2. Сосчитайте от ста до одного.

Упражнение 3. Сосчитайте от ста до одного, пропуская каждые три цифры (100, 97, 94 и т.д.)

Упражнение 4. Выберите вдохновляющее для вас слово и повторяйте его про себя в течение пяти минут. Если это получается без сбоев, попытайтесь делать это в течение 10 минут непрерывно.

Упражнение 5. Возьмите фрукт, например, яблоко, осмотрите его. Полностью сконцентрируйте внимание на нём, изучая со всех сторон. Посвятите всю сессию этому плоду. Не должно возникнуть ни одной посторонней мысли. Только образ яблока (форма, запах и ничего больше).

Упражнение 6. Похожее упражнение, только на этот раз представляйте плод с закрытыми глазами. Начинайте с упражнения 5, а, проделав его, переходите на это. Постарайтесь ясно представить образ, почувствуйте запах, форму и даже вкус плода, используя воображение. При возникновении трудностей откройте глаза, посмотрите на плод, закройте глаза и продолжайте работу.

Упражнение 7. Используйте небольшие простые объекты, например, вилку, ложку, чашку. Концентрируйтесь на одном из них. Осматривайте его со всех сторон, без использования слов в мыслях. Смотрите без слов в мыслях.

Упражнение 8. Нарисуйте геометрическую фигуру: треугольник, прямоугольник или окружность размером порядка 7-8 см любого цвета. Сосредоточьтесь на ней. Надо видеть только фигуру, ничего больше. Без любых отвлечений. Не напрягайте глаза.

Упражнение 9. Смотрите на предыдущий объект с закрытыми глазами, как и раньше.

Упражнение 10. Как и в упр.9, но глаза открыты.

Упражнение 11. Постарайтесь хотя бы 5 минут оставаться без мыслей. Постепенно увеличивайте время без единой мысли. При сбое начинать упражнение сначала.

Секрет успеха – постоянная практика. Чем больше времени тренер будет посвящать этим упражнениям, тем быстрее придёт успех к его юным спортсменам. Со временем эти упражнения станут необходимой и даже желанной привычкой. Успешные люди способны сконцентрировать своё внимание на какой-то цели круглосуточно и до тех пор, пока цель не будет достигнута. В процессе выполнения любых упражнений с мячом и ракеткой тренер должен обращать внимание занимающихся на концентрацию внимания, выполнение любого упражнения под контролем и анализом сознания. Вот несколько советов по улучшению концентрации внимания.

В основе концентрации внимания – строгая самодисциплина.

Стремитесь научиться направлять внимание на любую тему, предмет и на такое время, которое вы выберете.

Держите ваше внимание на тех вещах, на которых необходимо, и подальше от тех, которые вам не нужны.

7.5. Упражнения для воспитания общих и специальных координационных способностей в настольном теннисе

7.5.1. Упражнения для воспитания общих координационных способностей

Прыжки со скакалкой

Основные координационные способности: чувство ритма, быстрое перестроение двигательной деятельности, согласование движений.

Варианты: способ (прыжки, переступание, перелезание); предмет (стандартная скакалка, скоростная скакалка, веревка); длина (стандартная, удлинённая, длинная, укороченная, короткая); вариант (одинарные, двойные, тройные, скрестные, скрестно-двойные, холостые); задание (с ноги на ногу, на левой ноге, на правой ноге, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с захлестыванием голени вперед, с подтягиванием ног к груди, приставными шагами, в исходном положении настольного тенниса); местоположение (на месте, с продвижением вперед, с продвижением назад, с продвижением в сторону, с поворотом по часовой стрелке, с поворотом против часовой стрелки); направление (вперед, назад); ритм (комфортный, высокий, низкий, рваный).

1. Передвижения по лестнице

Основные координационные способности: согласование движений, чувство ритма, быстрое перестроение двигательной деятельности.

Варианты: вид лестницы (координационная напольная, в виде невысоких барьеров, ступенчатая лестница вверх); варьирование ступенек (одинаковый размер, различный); размер ступенек (малый, средний, большой).

Варианты заданий: перемещение (бег, прыжки, шаг, приставной шаг, прыжки боком, скрестные прыжки, подскоки, выпады, в стойке настольного тенниса); направление (вперед, назад, боком); задействование пространства вне лестницы (только по лестнице, одна нога вне лестницы, поочередный выход за пределы лестницы); движение руками (хлопки, махи, руки прижаты, работа как в беге).

Методические указания:

2. Бег по точкам

Основные координационные способности: ориентация в пространстве, согласование движений, быстрое перестроение двигательной деятельности.

Варианты: количество точек (от двух до восьми); способ передвижения (бег, ходьба, ходьба в приседе, ходьба в полуприседе, прыжки, приставные шаги, скрестные шаги, ходьба выпадами); основное задание (жонглирование, набивание мяча ракеткой – вверх, об пол, с чередованием сторон, ребром; удержание мяча на

ракетке; задания с мячом и ракеткой неигровой рукой); дополнительное задание (ведение мячей различного размера ногами); организация точек (крупные фишки, еле заметные точки); вариации взаимодействий с точками (касание рукой, касание ногой, оббегание).

3. Бег с препятствиями

Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение мышечной деятельности, динамическое равновесие.

Варианты: препятствия (возвышенность, гимнастическая скамья, натянутая веревка, конусы, отметка на полу, теннисный стол, разделительный борт), варианты преодоления (перепрыгивание, перелезание, подлезание, оббегание, аккуратное прохождение, касание).

Методические указания. Акцент на качественное, безошибочное выполнение. В полосу препятствий могут включаться задания, выполняемые на одном месте.

4. Броски мяча на точность

Основные координационные способности: дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Варианты: предмет (мяч для настольного тенниса, мяч для тенниса, волейбольный мяч, медбол), дистанция (близкая 1-2 метра, средняя 2-5 метров, дальняя более 5 метров), вид броска (одной рукой из-за головы, одной рукой снизу, одной рукой из стороны, двумя руками из-за головы, двумя руками сбоку, двумя руками снизу, двумя руками от груди, прямыми руками снизу, ударом об ракетку), вид мишени (малая до 20 см в диаметре, средняя 20-100 см, крупная более 100 см), дополнительные задания (без зрительного контроля, с закрытыми глазами, стоя на балансировочной платформе).

Методические указания. Следует следить за техникой выполнения упражнений во избежание травмирования при скоростных бросках или при бросках медбола. При бросках медбола следить за прямой спиной. Акцентировать внимание на работе не только рук, но и ног. Броски должны выполняться с паузой, концентрацией внимания, желанием «почувствовать» дистанцию, вес мяча, траекторию полета.

5. Жонглирование

Основные проявления координационных способностей: дифференциация мышечных усилий, согласование движений, быстрое перестроение двигательной деятельности, чувство ритма.

Варианты: количество предметов (один, два, три, четыре); действие (подбрасывание, удар об пол, удар об стену, комбинация действий); способ (руками, ногами, ракеткой, двумя ракетками, через стену, через пол); направление (по часовой, против часовой, скрестное); предмет (мяч для настольного тенниса, мяч для тенниса, волейбольный мяч, бутылки 0,5 литров); ритм (равномерный, рваный); местоположение (на месте, с продвижением); дополнительные задания (стоя на балансировочной платформе, решение математических упражнений в уме).

6. Ходьба по гимнастической скамье

Основные проявления координационных способностей: дифференциация мышечных усилий, согласование движений, быстрое перестроение двигательной деятельности, чувство равновесия.

Варианты: ходьба по скамейке прямо с вытянутыми в сторону руками, ходьба по скамейке прямо с руками вдоль туловища, согнутыми в локтях, *ходьба* по скамейке боком приставными шагами, руки в стороны правым и левым боком, для усложнения так же правым и левым боком, но руки перед собой в игровой руке ракетка.

7.5.2. Упражнения с ракеткой и мячом для воспитания специальных координационных способностей

1. Набивание мяча на ракетке.

Основные координационные способности: согласование движений, чувство ритма, динамическое равновесие.

Варианты: сторона ракетки (открытая, закрытая, ребро, комбинация); задание (подброс, смягчение, ловля, комбинированное); вращение (без вращения, вращение в одну сторону, чередование вращения); хватка (европейская, азиатская, нестандартная); накладки (гладкие, шипы, антиспин, без накладки); местоположение (на одном месте, с передвижением); способ стойки (на одной ноге, в стойке

настольного тенниса, в полуприсяде); способ передвижения (шаг, бег, шаг спиной вперед, ходьба выпадами, ходьба в полуприсяде, приставной шаг); темп (комфортный, замедленный, убыстренный, максимальный, рваный); дополнительный инвентарь (утяжелитель, балансировочная платформа); дополнительные задания (частичное ограничение визуального контроля, решение в уме математических уравнений).

2. Имитация ударов.

Основные координационные способности: согласование движений, чувство ритма, динамическое равновесие.

Варианты: позиция (за теннисным столом, без стола), удар (отсидка, накат, срезка, топ-спин, скидка, подача), сторона удара (открытая, закрытая), комбинации (одиночный удар, комбинация ударов), позиция (на одном месте, передвижение, комбинация передвижений), темп (стандартный, замедленный, убыстренный), наличие ракетки (с ракеткой, без инвентаря, гантель 1 кг), рука (игровая, неигровая), дополнительный инвентарь (балансирующая платформа).

3. Имитация ударов на колесе.

Основные координационные способности: согласование движений, чувство ритма, динамическое равновесие.

Варианты: позиция (за теннисным столом, без стола), удар (отсидка, накат, срезка, топ-спин, скидка, подача), сторона удара (открытая, закрытая), комбинации (одиночный удар, комбинация ударов), позиция (на одном месте, передвижение, комбинация передвижений), темп (стандартный, замедленный, убыстренный), рука (игровая, неигровая), дополнительный инвентарь (балансирующая платформа).

4. Игра с отскоком от стены.

Основные координационные способности: согласование движений, чувство ритма, динамическое равновесие.

Варианты: стена (большая стена, поднятая крышка стола, возвратная доска); отскок (с отскоком от пола, отскок от стола, без отскока – слету); игровая рука (правая, левая); удар (откидка, накат, топ-спин, срезка, комбинации ударов); позиция

(на одном месте, с передвижением); темп (стандартный, замедленный, убыстренный); наличие партнера (в одиночку, с партнером).

7.5.3. Упражнения для совершенствования специальных координационных способностей

1. Нестандартная высота стола.

Основные координационные способности: быстрое перестроение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Описание и варианты. Игра ведется при нестандартной высоте стола. При увеличении высоты стола, стол может быть поставлен на возвышенность, для уменьшения высоты – возвышенность может быть создана для игроков. Возможны варианты, когда две половинки стола, имеют разную высоту, при этом игра может вестись как с сеткой, так и без сетки.

2. Нестандартная высота сетки.

Основные координационные способности: быстрое перестроение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Описание и варианты. Игра ведется при нестандартной высоте сетки. Вместо сетки могут применяться различные предметы, причем «сетка» не обязательно должна быть одинаковой высоты по всей своей длине.

3. Измененный угол отскока.

Основные координационные способности: быстрое перестроение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Описание и варианты. Игра ведется при измененном угле наклона столешницы. Может быть наклонен как весь стол, так и отдельные половинки, или одна из половинок. Максимальная величина наклона зависит от плоскости, в которую наклоняется стол или половинки стола.

4. Раздвинутые половинки.

Основные координационные способности: быстрое перестроение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Описание и варианты. Игра ведется при раздвинутых половинках стола. Возможны варианты, когда половинки не только раздвинуты, но и смещены в сторону. При этом возможна и игра без сетки. Дистанция между половинками стола зависит от уровня подготовленности занимающихся.

5. Нестандартный мяч.

Основные координационные способности: быстрое перестроение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Описание и варианты. Игра ведется нестандартным мячом. В качестве мяча могут служить устаревшие правилами мячи (если игроки не имели опыт игры ими), специальные увеличенные мячи, раскрашенные в различные цвета. Могут быть использованы надувные шары различного размера. Также могут применяться деформированные мячи для настольного тенниса. При достаточном уровне подготовленности, могут быть использованы современные мячи незнакомых производителей, лишь незначительно отличающиеся по своим характеристикам.

Методические указания. При игре деформированными мячами следует играть ракетками, которые не используются в тренировочном процессе, которые не жалко повредить.

6. Нестандартная ракетка.

Основные координационные способности: быстрое перестроение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Описание и варианты. Игра ведется привычной ракеткой. Могут быть использованы накладки с нехарактерными свойствами, которыми играют игроки других стилей. Могут использоваться старые накладки, ракетки без накладок, основания различной формы и толщины. Может варьироваться вес ракетки. При достаточном уровне подготовленности, хорошем «чувстве мяча» могут использоваться современные ракетки схожих характеристик.

7. Нестандартная хватка ракетки.

Основные координационные способности: быстрое перестроение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Описание и варианты. Игра ведется нестандартной хваткой ракетки. Могут быть использованы как классические азиатские варианты хватки, так и нестандартные хватки, которые не применяются на профессиональном уровне.

8. Нестандартная поверхность стола.

Основные координационные способности: быстрое перестроение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Описание и варианты. На стол настиляется несвойственный для обычной игры материал. Например, тонкий слой вспененного материала, смягчающий, замедляющий и гасящий вращение поступающих мячей. Также могут быть использованы стекло, картон и другие материалы.

9. Мягкий пол.

Основные координационные способности: быстрое перестроение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Описание и варианты. На пол перед столом настиляется покрытие из матов. В следствие этого меняется структура передвижения игроков. Также можно использовать существенно отличающуюся от привычной обувь, игру без обуви. При возможности, создание настила из песка.

Методические указания. Необходимо следить за техникой выполнения упражнений во избежание травматизма, давать облегченные с точки зрения передвижения задания, не использовать обувь, не предназначенную для занятий спортом.

10. Игра на нестабильной платформе.

Основные координационные способности: быстрое перестроение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Описание и варианты. Игра проходит на балансировочной платформе. Возможно вместо платформы использовать две пятилитровые бутылки, наполненные водой. С этой же целью возможно выполнение заданий, стоя на одной ноге или в нестандартной позиции.

Методические указания. Все игровые задания в данной форме должны выполняться с одной точки, исключая передвижения, однако незначительный разброс

допустим и приветствуется. Данные условия создадут отклонения в центре тяжести, поиск равновесия и, как следствие, тренировку координационных способностей. Следует обратить внимание занимающихся, что данная техника выполнения не является целевой и не должна применяться в игре.

11. Игра неигровой рукой.

Основные координационные способности: быстрое перестроение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Описание и варианты. Игра ведется неигровой рукой. Возможно выполнение любых привычных заданий на технику, игра на счет или любые игровые задания.

Методические указания. Следует обращать внимание занимающихся на поддержание симметрии в технике выполнения ударов, в первую очередь обращать внимание на смену в положении ног.

12. Ограничение зрительного контроля.

Основные координационные способности: быстрое перестроение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Описание и варианты. Занимающиеся играют, закрывая один глаз или используя ограничительные очки, закрывающие пространство вблизи стола. Возможно выполнение любых заданий на технику игры, базовых упражнений с ракетками, игровых заданий.

13. Ограничение слухового контроля.

Основные координационные способности: быстрое перестроение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Описание и варианты. На занимающихся надевают звукоизоляционные наушники. Возможно выполнение любых заданий с ракетками: технических, игровых, базовых.

14. Ограничение тактильного контроля.

Основные координационные способности: быстрое перестроение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Описание и варианты. Занимающиеся выполняют задания, надев перчатки. Возможно варьировать толщину и материал перчаток. Возможно выполнение любых упражнений на технику, игровых заданий, игры на счет.

15. Игра на улице.

Основные координационные способности: быстрое перестроение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Описание и варианты. Игра на улице создает множество нестандартных факторов, причем факторы варьируется в зависимости от погоды – ветер, температура, освещение, напольное покрытие, влажность. Возможно выполнение различных упражнений, как игровых, так и заданий на технику, игра на счет.

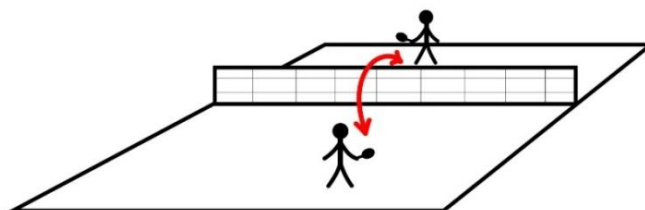
16. Игра с роботом.

Основные координационные способности: быстрое перестроение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Описание и варианты. Для развития координационных качеств при игре с роботом важно поддерживать новизну выполняемых упражнений. В зависимости от заданий варьируются развиваемые координационные качества. Возможно варьирование ритма, скорости, направлений полета мяча. Возможно совмещение данного средства с другими приемами развития координации.

7.6. Подвижные игры, адаптированные для занятий по настольному теннису, направленные на совершенствование координационных способностей

1. «Большой теннис».

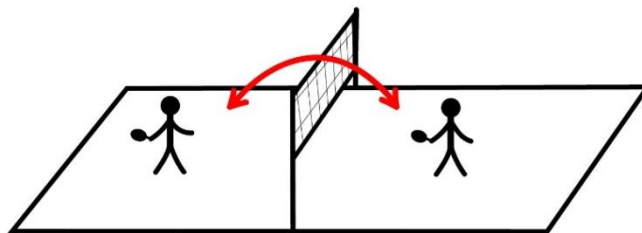


Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. Игра напоминает собой игру в теннис с инвентарем настольного тенниса. «Сеткой» могут служить разделительные барьеры. Игра может вестись как в парах, так и один на один. Правила игры максимально приближены к правилам тенниса. Отбивать можно как слету, так и после отскока от пола. Игра может вестись на счет или на удержание мяча.

Варианты. Игру можно разнообразить и направить на тренировку определенных качеств, задавая установки занимающимся – стремиться выйти к сетке и играть слету, стремиться придавать мячу максимальное вращение, играть только срезками, выполнять удары: «свеча», на дальний край «корта», подавать подачу с боковым вращением. Также можно использовать игру неигровой рукой, играть в парах (в том числе с поочередной сменой ударов), играть ракетками, которые не вращают мяч, играть ракетками для большого тенниса или бадминтона. Игра может вестись без счета или со счетом, правила подсчета очков могут быть взяты из настольного тенниса. При достаточной подготовленности возможна игра двумя или более мечами.

2. «Бадминтон».

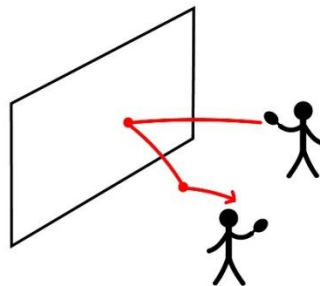


Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. Игра ведется по правилам, отдаленно напоминающим игру в бадминтон. Игра может вестись через сетку для бадминтона или волейбола, также и без сетки. Игроки отходят на определенное расстояние и перебрасывают мяч ракетками по воздуху. Задача – не дать мячу опуститься на землю.

Варианты. В игре могут участвовать от двух до десяти человек. При количестве человек более двух, можно разделить занимающихся на команды, или же играть в одной команде на удержание мяча, передавая мяч в случайном порядке. Игра может вестись на счет как по правилам бадминтона, так и по правилам настольного тенниса, может вестись без счета или с установкой на максимально долгое удержание мяча. Игра может вестись как игровой рукой, так и неигровой, можно использовать различные мячи и ракетки. При достаточной подготовленности возможна игра двумя или более мечами.

3. «Сквош».



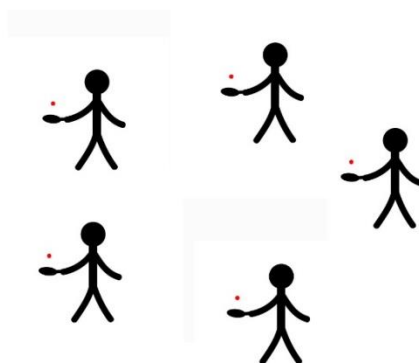
Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. В игре принимают участие два или три участника. Игроки поочередно отбивают мяч ракеткой об стену. После удара игрок должен отойти и дать возможность напарнику/сопернику отбить мяч.

Варианты. Игра может вестись как на удержание мяча, так и, при достаточной технической подготовленности, на счет. Подсчет очков может вестись по правилам настольного тенниса. При игре на счет необходимо четко обозначить границы «корта». Мяч, упавший за границы корта считается проигранным. При игре втроем мяч также

следует отбивать поочередно, в этом случае подсчет может вестись отдельно для каждого игрока – причем засчитываются не победные очки, а подсчитываются ошибки. Задача игры – совершить минимальное количество ошибок. Игра может быть варьирована применением различного инвентаря – различных ракеток, мячей, варьированием хваток ракетки, игровой руки. При достаточной подготовленности возможна игра двумя или более мечами.

4. «Последний герой».



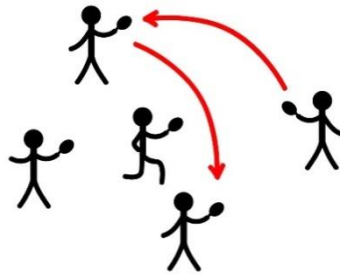
Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. В игре принимают участие неограниченное количество участников. Занимающиеся расходятся на достаточное расстояние друг от друга, по команде тренера начинают выполнять набивание мяча на ракетке. Участник, совершивший ошибку ловит мяч и ждет, пока закончат остальные. По мере выбывания участников, тренер усложняет задание – к примеру, говорит выполнить приседания, стоять на одной ноге, закрыть один глаз и т.д. Участник, продержавшийся дольше всех, объявляется победителем.

Варианты. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся возможно изменять задание с мячом: от удержания мяча на ракетке – для начинающих, до жонглирования на ребре – для хорошо подготовленных. Задания, усложняющие игру по мере выбывания участников, также могут варьироваться: приседания, прыжки вверх, переход в положение сидя, стойка на одной ноге, прыжки на одной

ноге, положение «ласточка», изменение положение неигровой руки, игра с закрытым одним глазом. Также можно выполнять это задание неигровой рукой, на балансировочной платформе, применять дополнительный инвентарь.

5. «Горячая картошка»

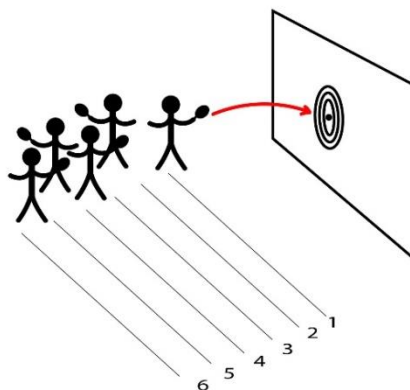


Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. В игре могут принимать участие от четырех до десяти участников. Участники становятся в круг и передают мяч между собой по воздуху, отбивая его ракетками. Игрок, который ошибся, садится в центр круга. Его задача дожидаться, когда мяч полетит достаточно близко к нему, чтобы встать и отбить его. При этом, в центр круга садятся другие игроки, если они тоже допускают ошибки. Когда игроку из центра удастся дотронуться до мяча ракеткой, все игроки возвращаются в круг. Игрок, передача которого была прервана садится в центр круга.

Варианты. В данной игре можно варьировать дистанцию между игроками, усложняя или упрощая задание. При достаточной подготовленности возможно играть в игру неигровой рукой, двумя или более мячами.

6. «Снайперы».

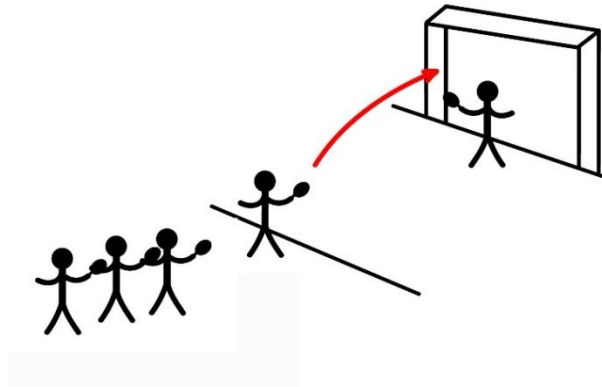


Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. В игре могут принимать участие неограниченное количество человек. Занимающиеся встают в колонну по одному лицом к стене. Перед стеной начерчены 5-10 линий, обозначающие «уровни» игры. На стене висит мишень. Задача игроков по одному выполнять удары ракеткой по мячу, целясь в цель. Игрок, попавший в цель, в следующем круге «стреляет» с нового «уровня». Задача игроков пройти все уровни. Кто первый попадает в цель из-за самой дальней линии объявляется победителем.

Варианты. В данной игре, в зависимости от подготовленности занимающихся, можно варьировать дистанцию от стены или размер мишени. Мишенью может служить не только цель на стене, но и, к примеру, баскетбольное кольцо. Также мишень может быть установлена на теннисный стол, при этом можно варьировать удары, которыми необходимо попасть в мишень, тем самым максимально приближая задание к игровым условиям настольного тенниса.

7. «Лучший вратарь»

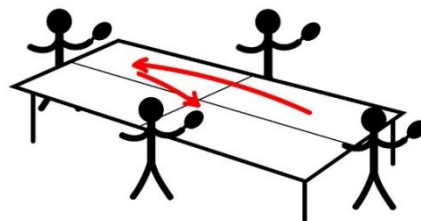


Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. Игроки выстраиваются в колонну по одному лицом к футбольным воротам. На воротах стоит вратарь с ракеткой в руке, его задача – отразить все удары. Занимающие по очереди «бьют» по воротам с помощью ракетки и мяча. Все игроки выполняют по 3-5 бросков, вратарь ведет счет отбитых ударов. После этого происходит смена. Все игроки должны побыть в роли вратаря. Побеждает вратарь, отбивший максимальное количество бросков.

Варианты. В данной игре возможно варьировать дистанцию до ворот, размеры ворот. С целью развития тех или иных качеств, дать задание вратарю отбивать мяч только руками или только ногами. Задания к «нападающим» также могут варьироваться: посылать мяч с вращением, с отскоком от пола, «срезкой», неигровой рукой, с закрытыми глазами.

8. «Перекасти поле».

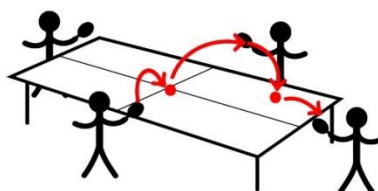


Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. В игре могут принять участие от 2 до 5 игроков. Игра происходит за столом для настольного тенниса, у которого снята сетка. Игроки равномерно распределяются вокруг стола. Их задача – перекатывать мяч по столу, касаясь только мяча, касание ракеткой стола не допускается. Тренер следит за правильной техникой выполнения.

Варианты. Тренер может давать установку посылать мячи в неожиданные для партнеров места, тем самым включая в игру передвижение. При качественном выполнении, тренер дает установку увеличивать темп, добавляет второй или третий мяч в игру, дает задание поменять хватку ракетки или игровую руку.

9. «Удержи мяч».

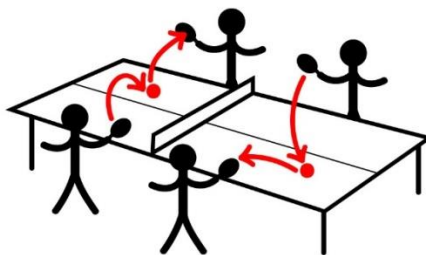


Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. В игре могут принять участие от 2 до 5 игроков. Игра происходит за столом для настольного тенниса, у которого снята сетка. Игроки равномерно распределяются вокруг стола. Их задача – удерживать мяч в игре, каждый раз посылая его на стол. Игрок может отбить мяч только после отскока от стола.

Варианты. Тренер может давать установку как на максимально долгое удержание мяча, так и на обострение игры, увеличение темпа. Могут быть даны задание отбивать мяч определенным ударом: только «слева», только накатом, свечой и т.д. При уверенном выполнении тренер вводит в игру второй или третий мяч.

10. «Мини настольный теннис».

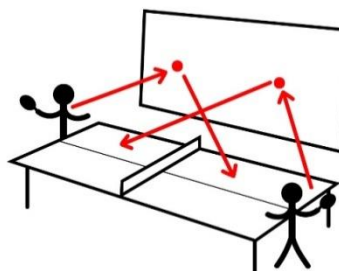


Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. На одном столе одновременно могут играть 4 человека. Занимающиеся занимают положение поперек стола, центральная линия служит воображаемой сеткой. Игра ведется по правилам настольного тенниса и задачей удерживать мяч как можно дольше.

Варианты. При уверенном выполнении тренер может увеличить ширину стола, дать задание играть определенными ударами, неигровой рукой, в парах, установить «сетку» - любой разделитель из подручных предметов.

11. Игра от стены.

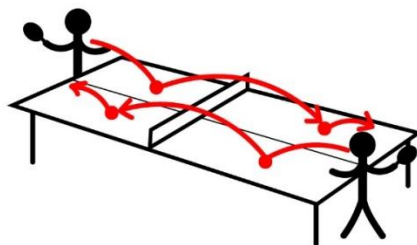


Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. Стол ставится вплотную к стене. Игра ведется по правилам настольного тенниса, за исключением условия, что каждый удар необходимо выполнять с отскоком от стены.

Варианты. Варьирование дистанции, угла наклона к стене значительно изменяют исходные условия игры, игроки вынуждены каждый раз искать новые паттерны движений, чтобы удерживать мяч на столе. Возможны варианты, когда только один игрок играет через стену, второй отбивает мяч напрямую, игра в паре.

12. «Двойной теннис».

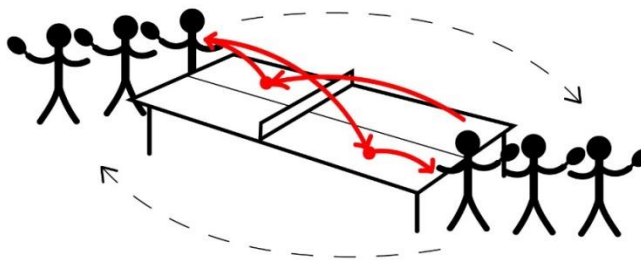


Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. Игра ведется по правилам настольного тенниса, за исключением условия, что каждый удар должен выполняться с касанием сначала о свою половину стола.

Варианты. Возможен вариант, когда только один из игроков отбивает мяч нестандартным образом, второй игрок посылает мяч напрямую. Возможны различные установки тренера на высоту полета мяча, ритм, агрессивность игры. Возможна игра в паре, игра неигровой рукой.

13. «Солнышко».

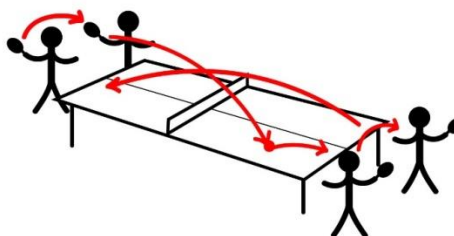


Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. Игроки становятся в колонны по одному на каждой стороне стола, после удара игрок должен оббежать половину стола и встать в конце колонны на другой стороне стола.

Варианты. Игра может вестись на выбывание – после ошибки игрок выходит из игры и ждет, пока доиграют другие. При недостаточном уровне технической подготовленности или низком количестве участников, в качестве партнёра может выступать тренер. В этом случае игроки после удара оббегают стол полностью и становятся в конец той же колонны, играя против тренера. В данной игре возможны варианты игры различными ударами, установка на передвижение в стойке настольного тенниса или другим образом – прыжками, спиной вперед, выпадами и т.д.

14. «Пляжный волейбол».

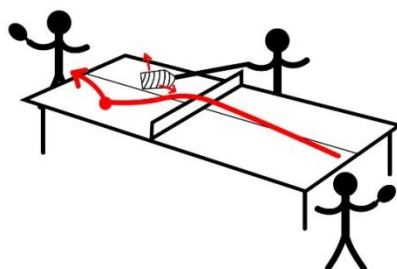


Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. В игре участвуют четыре человека. Игра происходит за теннисным столом по правилам парного настольного тенниса. Особенность игры в том, что первый игрок в паре не перебрасывает мяч на сторону соперника, а «навешивает» его своему партнеру, который в свою очередь выполняет атакующий удар. Запрещается выполнять передачу, «навешивая» мяч над столом.

Варианты. Игра может вестись один на один по тем же правилам, в этом случае игрок выполняет два удара подряд – первым задерживает мяч в воздухе, вторым перебрасывает его на сторону соперника. Тренер может давать установку выполнять удары различными способами, меняя направленность игры.

15. Игра с помехой.



Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. В игре участвует 3 человека. Два человека играют по правилам настольного тенниса. Один участник стоит сбоку стола, возле сетки. Его задача – поймать мяч сачком, причем сачок можно двигать только в плоскости сетки. Задача двух других игроков совершать такие удары, чтобы первый не смог поймать мячи.

Варианты. Игра может вестись на счет пойманных мячей или без счета, возможна парная игра, возможно добавление второго участника. Также можно варьировать предмет помехи, его размер, длину.

7.7. Контрольные нормативы для определения технической подготовленности занимающихся настольным теннисом

Тест «Школа мяча и ракетки»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 15	15-25	25 и более
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	до 10	11-15	15 и более
5. «Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	до 20	20-40	40 и более

Для проведения тестов «школа мяча» дети делятся на пары. После сигнала тренера – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Тест «Школа ударов срезкой»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа	1. Имитация удара срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более
Удар слева	3. Имитация срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 5	6-10	11-15
	4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) - 3 попытки.	до 5	5 - 8	8 и более
5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов) - 2 попытки.		до 6	5 - 10	10 и более

* **Имитация удара срезкой** оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильный замах (на счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Выполнение ударного движения (удар,) (на счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Тест «Школа ударов накатом»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Накат справа	1. Имитация наката справа с места (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Выполнение накатов справа с наброса тренера (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10
Накат слева	3. Имитация наката слева с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Выполнение накатов слева с наброса тренера (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10

* **Имитация удара накатом** оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильный замах (счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Тест «Школа подачи»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Подача справа ладонной стороной ракетки	1. Имитация подачи ладонной стороной ракетки (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10
Подача слева тыльной стороной ракетки	3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10

* **Имитация подачи** оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильный замах (счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Тест «Школа базовых ударов»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Накат справа	1. Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
	2. Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
Накат слева	3. Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
	4. Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10

Тест «Школа базовых ударов и передвижений»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Длина удара	1. Выполнение длинного наката (срезки) с наброса тренера (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
	2. Выполнение короткого наката (срезки) с наброса тренера (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
Удары с вращением мяча	3. Выполнение топ-спина справа с наброса тренера (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) — 2 попытки	до 3	4-6	7-10
	4. Выполнение топ-спина слева с наброса тренера (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10

Тест «Школа управления мячом»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Выполнение комбинации из 3 ударов: - срезка слева, накат слева, накат справа или - срезка справа накат слева, накат справа -3 попытки	выполнен 1 удар	выполнено 2 удара	комбинация выполнена полностью
2. Розыгрыш очка: - подача, накат слева, накат справа, завершающий удар или топ спин справа - 3 попытки	выполнено 2 и менее ударов	выполнено 3 удара	комбинация выполнена полностью

Тест «Школа сочетаний технических элементов (тактических комбинаций)»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Завершение розыгрыша очка с подачи в 3 удара - 3 попытки	ошибка после 1-го удара	ошибка после 2-го удара	комбинация выполнена полностью; розыгрыш завершен в 3 удара.
2. Завершение розыгрыша очка с приема подачи в 3 удара - 3 попытки	ошибка после 1-го удара	ошибка после 2-го удара	комбинация выполнена полностью; розыгрыш завершен в 3 удара.

В данном тесте дети демонстрируют игровые навыки, поэтому оценивается также умение видеть стол и игровую ситуацию, умение направлять мяч в пустой угол, перемещение к мячу, уровень эмоциональной вовлеченности в игру. Если ребенку удалось завершить розыгрыш (выиграть очко) на 3 удар, комбинация считается выполненной. Тесты проводит тренер. Также можно воспользоваться помощью хорошо играющего ребенка.