

# «Методы и организация отбора детей по настольному теннису»

(тренер-преподаватель по настольному теннису Чачхиани И.Х.)

Основная задача отбора проста, и сложна одновременно. Она заключается в том, чтобы укомплектовать учебные группы детьми, максимально пригодными для занятий настольным теннисом. С этой целью проводится комплекс организационных и методических мероприятий, в ходе которых осуществляется просмотр возможно большего числа двигательно активных детей, выявление с помощью тестов уровня развития свойств личности и специальных качеств, необходимых для нашего вида спорта. Большую помощь могут оказать беседы со школьными учителями физкультуры. На определенном этапе необходим медицинский осмотр, основная цель которого выявить наличие медицинских противопоказаний к занятиям настольным теннисом.

**ВОЗРАСТ ДЛЯ ОТБОРА.** Единодушия специалистов по этому вопросу не существует. Практика показывает, что начинать лучше в возрасте 6-8 лет. Более раннее начало практически не дает преимуществ, так как развитие ребенка, его двигательные и, прежде всего, координационные возможности, а также способность к концентрации внимания на более ранней стадии не позволяют эффективно воспринимать программу обучения. Более позднее начало не дает в полной мере сформировать игровой потенциал к 12-13 годам, когда начинается соревновательная практика. Конечно, нет правил без исключения, как в одну, так и в другую стороны. В любом случае во внимание при отборе следует принимать возраст не хронологический (данные свидетельства о рождении), а биологический, то есть степень развития физических, умственных и психологических качеств. Более быстрое развитие (акселерация) позволяет уже шестилетним детям приступить к изучению техники игры. Но встречаются и такие ребята, которые в 8-9 лет не готовы к этому из-за отставания в развитии (ретардации), при этом некоторые из них впоследствии способны догнать и даже опередить своих сверстников.

**ГЛАВНЫЕ КРИТЕРИИ** этапа набора — двигательная активность детей, их общий уровень развития, спортивность. Для выявления этих качеств целесообразно использовать простейшие тесты: пробегание отрезков на скорость, различные прыжки (например, через гимнастическую скамейку, передвижение в трехметровой зоне), метание мячей (например, теннисных) на дальность и цель, а также ловля мячей.

Ведение мяча одной рукой, меняя руки, по прямой, зигзагом, вперед и назад. Очень информативны и хорошо воспринимаются детьми тесты с привлечением различных игр и эстафет. Выявить явно непригодных для занятий детей и сравнить начальные показатели с показателями через несколько месяцев у тех, кто зачислен в группы начальной подготовки с целью определения динамики их развития можно с помощью следующих простейших упражнений:

оценка	пол	Бег 20 м. сек.	Прыжок с места ногами, м.	с 2 Метание теннисного мяча, м.
Отлично	М	3,4	1,7	30
Отлично	Д	3,6	1,5	20
Хорошо	М	3,8	1,45	25
Хорошо	Д	4,2	1,35	17
Удовл.	М	4,3	1,25	20
Удовл.	Д	4,5	1,2	14

Спортивная наука предлагает и другие несложные тесты

1.Статистическая координация: а) Стойка на одной ноге с открытыми глазами (тест Озерецкого). Спортсмен стоит на правой ноге, левая согнута в колене и подошвой соприкасается с коленом правой ноги. Секундомером замеряется время, которое испытуемый может простоять без движения;

б) То же с закрытыми глазами;в) Стойка с закрытыми глазами на доске (тест Флейшмана). К нижней поверхности доски прикреплена планка высотой 4, шириной 2, длиной 60 см. Испытуемый держит руки на бедрах и произвольно выбранной ногой встает на доску, чтобы подошва располагалась параллельно продольной оси планки. После установления равновесия включается секундомер. Измеряют время, которое испытуемый может простоять не двигаясь.

Тоже с закрытыми глазами.

2.Динамическая координация:а) броски в цель (тест Озерецкого). На расстоянии 1.5 метра от испытуемого на уровне груди устанавливается мишень размером 25-25 см. с тремя кругами. В руке, поднятой над головой, теннисный мяч. Необходимо попасть в мишень броском без замаха. Броски производятся по три раза каждой рукой. Попадание в центральный круг-3 очка, в средний -2 очка, наружный-1 очко. Результат определяется по сумме 6 бросков.

б) Тест Купера (12-минутный бег) дает представление о выносливости испытуемого и силе характера. Кроме использования тестов в период знакомства с будущими теннисистами необходимо много внимания уделить определению предрасположенности детей непосредственно к нашему виду спорта с помощью таких упражнений, как например: жонглирование ракеткой с мячом на месте и в движении, разными сторонами ракетки, ловля мяча на ракетку, игра у стенки с посылкой мяча

в указанную зону, игра с партнером без стола, крутиловка, игра на столе с тренером или спаррингом. Эти упражнения весьма информативны и опытный тренер редко ошибается при первичной оценке возможностей кандидата. Дело в том, что одним из основных качеств теннисиста является так называемое чувство мяча — специфическая форма проявления сенсомоторной функции. Чувство мяча проявляется в тонких двигательных, зрительных и слуховых ощущениях, которые возникают у игрока при взаимодействии ракетки с мячом и имеет в большей степени генетическую природу, т. е. Если и поддается тренировке, то в незначительной степени. Наличие чувства мяча играет огромную роль, как на стадии обучения, так и в процессе совершенствования мастерства. Поэтому поиску детей с природным чувством мяча следует уделить приоритетное внимание. Так же, и детям с природными бойцовскими качествами-не менее важным и нечасто встречающимся даром.

**РЕЗУЛЬТАТОМ НАБОРА**, который необходимо проводить периодически, является формирование групп новичков, где в процессе обучения продолжается непосредственный отбор среди тех, кто показался тренеру достаточно перспективным. Нельзя отрицать, что поступающие, которые произвели хорошее впечатление по сравнению со своими сверстниками, имеют преимущество. Но нельзя утверждать, что подобные испытания дают окончательный ответ о пригодности. Они дают лишь полезную информацию и то, в первую очередь, о том, кто в меньшей степени способен оправдать надежды на успех в будущем. Остальные могут проявить себя только в процессе тренировочных занятий, так как немаловажными качествами при наличии способностей, являются усидчивость, увлеченность и способность к усвоению нового материала. Опытные специалисты знают, что на тестовые испытания, особенно однократные, не считая отдельных легко распознаваемых случаев, полагаться не следует. В отношении подавляющего большинства детей разовые тесты мало что решают. Приходится больше доверять тренерскому чутью и постоянным наблюдениям.

В процессе занятий тренер подспудно присматривается к отбираемым кандидатам, изучая их личностные проявления, ибо такие качества, как уровень мотивации и притязаний, настойчивость, трудолюбие, и, особенно, степень волевых проявлений играют подчас решающую роль в будущей судьбе начинающих спортсменов. Для испытания собранности и волевых качеств можно предложить испытуемому такое задание, справиться с которым он, может лишь предварительно потренировавшись какое-то время: к примеру, если не умеет прыгать со скакалкой, дать задание выполнить безошибочно пять подскоков; сделать такое упражнение с ракеткой на жонглирование мячом, которое до сих пор не выполнялось. В этих случаях испытуемых оставляют разучивать задание самостоятельно и наблюдают за ним со

стороны. Кое-кто после нескольких неудачных попыток бросает выполнение задания, но есть и такие, которые будут добиваться выполнения задания. **ОЧЕНЬ ВАЖНЫМ ПОКАЗАТЕЛЕМ** при оценке потенциальных возможностей детей **ЯВЛЯЕТСЯ ДИНАМИКА РОСТА** их результатов, а также улучшение их общих и специальных качеств в процессе занятий, поэтому периодическое тестирование дает довольно объективную картину предрасположенности к занятиям нашим видом спорта. Комплексная оценка способностей детей включает в себя экспертные наблюдения за качеством выступления новичков в контрольных соревнованиях. Это позволяет составить мнение не только об уровне их игровых возможностей, но и об особенностях характера, тактических способностях, особенностях игрового стиля, проявлении волевых реакций и т. п. Все это составляет весьма объективную картину потенциала игрока и целесообразности его дальнейших занятий.

#### **ВЛИЯНИЕ НА НОВИЧКОВ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ И МОТИВАЦИЙ.**

Человек-существо общественное, на его жизнь оказывает влияние среда, окружение. Особенно это относится к детям. Большое значение имеет, в какой семье они воспитываются, кто их родители, в каких условиях живут, как окружающие относятся к их спортивному увлечению. Хорошо, если есть поддержка и понимание, а если родители считают это занятие лишь средством развлечения, временной забавой? Немаловажным обстоятельством является и материальное положение семьи, род занятий родителей. Все больше семей с хорошим достатком выдвигают на первый план различные формы досуга, например, отправляя детей на все лето отдыхать. Такие дети часто пропускают тренировки и неизбежно в конце концов сходят с дистанции. И наоборот, когда родители приветствуют реализацию способностей своих детей через занятия спортом. Все эти моменты, необходимо знать тренеру и учитывать в своей работе. Желателен постоянный контакт с родителями, и в идеале привлечение их в качестве своих помощников. Тему родителей имеет смысл рассмотреть и в ракурсе наследственности. Известно, что умственные и физические способности детей, в основном, сходны с одним или обоими родителями. С этой точки зрения тоже полезно как можно раньше познакомиться с родителями своих воспитанников. Другая важная сторона взаимодействия - это школа, классный руководитель. Чем раньше будут наведены мосты на этом участке, тем меньше проблем тренер будет иметь в будущем.<sup>7</sup>

**ОТСЕВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЕТЕЙ** — процесс неизбежный. Кто-то теряет интерес к постоянным занятиям, с кем-то приходится расставаться в результате профессиональной бесперспективности. Поэтому возникает необходимость постоянно пополнять контингент занимающихся, что требует дополнительного просмотра новых кандидатов. Одна из важнейших задач тренера на этом этапе увлечь детей настольным теннисом. На дворе сегодня эпоха, полная соблазнов,

имя им легион- это и телевизор, и компьютерные игры, и громадный выбор спортивных и творческих увлечений, и, наконец, друзья и улица со своей привлекательностью.

Ребенка должно магически тянуть в зал на тренировку, только тогда его можно сохранить для будущего. И очевидно, что скучные, однообразные занятия от многочисленных соблазнов уберечь не способны. Еще раз следует подчеркнуть, что при всей очевидной эффективности описанного подхода к процессу отбора, на практике многие тренеры относятся к этой не самой увлекательной части учебно-тренировочного процесса с некоторым пренебрежением, поверхностно, ограничиваясь минимальными усилиями при комплектации групп. И вдобавок затрачивается много сил на удержание любым путем занимающихся в группах. Подобное отношение к отбору обрекает тренера в дальнейшем на творческое бесплодие, низкие результаты воспитанников, безрадостный формальный труд. Надо твердо осознавать, что будущие результаты при прочих равных условиях однозначно зависят от качества отобранного контингента начинающих, и значительные усилия на этом этапе будут десятикратно вознаграждены в будущем. Каждый тренер, набирая и комплектуя очередную группу новичков, мечтает о золотой рыбке, которая попадет в его руки. Всматриваясь в доверчивые и симпатичные лица детворы, пришедшей записываться, мы стараемся угадать в них таланты. Увы, как редко нашим надеждам суждено хотя бы частично осуществиться! И свербит в мозгу заноза разочарования: Горбатишься, как вол, вкладываешь в детишек всю душу, а на пьедестале опять почему-то оказались другие, не мои...Может быть, постараться не совершать таких ошибок в будущем?!

#### ЛИТЕРАТУРА

- М.М. Вартамян, В.В. Команов " Методика и практика " - М., 2010.  
 Ю.П. БАЙГУЛОВ " Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра"-М., "Ф и С", 2000 г.  
 Г.В. Барчукова " Учись играть в настольный теннис" - " Советский спорт ", М., 1989 г.