

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3
ГОРОДА БЕЛОРЕЧЕНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ»

Автор-составитель:
Леханов Сергей Владимирович
Должность:
Старший тренер-преподаватель по настольному теннису

г. Белореченск
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Общая физическая подготовка.....	6
3	Специальная физическая подготовка	8
4	Психологическая подготовка	9
5	Техническая и тактическая подготовка.....	10
	Заключение.....	13
	Список литературы	14

1 Пояснительная записка

Данная методическая разработка представляет собой комплекс тренировочных упражнений необходимых для общей физической, специальной, психологической, технической и тактической подготовки спортсменов, разработанных по дополнительной предпрофессиональной программе по настольному теннису.

Обучение настольному теннису способствует всестороннему физическому развитию. Тем не менее, с ростом технического и тактического мастерства игроков повышаются требования к физической подготовленности теннисистов. Для того чтобы занять призовое место, первоклассному спортсмену приходится провести порой более 30 встреч. А это исключительно большая физическая и морально-психологическая нагрузка для спортсменов любой подготовленности. Данная разработка ориентирована на формирование у детей ключевых навыков: выносливость, быстрота реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие спортсмена в целом.

В основу методической разработки положены нормативные требования по теоретической и практической подготовке, современные научные и методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов, практические рекомендации по теории и методике воспитания, педагогике, психологии.

Материал методической разработки является актуальным, так как дает возможность проводить обучение настольному теннису с самого раннего возраста. Для развития творческих способностей занимающихся используются не одна отдельно взятая технология или подход, а совокупность методов и приемов нескольких, что дает большую эффективность и позволяет тренеру – преподавателю выстраивать учебную деятельность, исходя из потребностей учащихся и социального заказа общества.

Помогает многим детям не только не отставать в развитии от своих сверстников, но и во многом опережать их. Настольный теннис положительно влияют и на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением, выносливость, быстрота реакции, подвижность и другие физические качества

Ценность разработки в том, что она направлена на организацию содержательного досуга учащихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности и обусловлена многими причинами, например, такими как рост нервно-эмоциональных перегрузок, увеличение числа педагогически запущенных детей.

Особенностью данной методической разработки является интегративный подход при изучении теоретических и практических азов настольного тенниса, который успешно применяется в учреждении дополнительного образования. Интегративный подход реализуется путем изложения тем, построением системы основных понятий, системы изучаемых стратегических идей, тактических приемов и умений, а также системы межтематических и межпредметных связей.

Новизной разработки является ее индивидуальный подход к обучению ребенка. Индивидуальный подход заложен в программу. Он имеет два главных аспекта. Во-первых, воспитательное взаимодействие строится с каждым юным теннисистом с учётом личностных особенностей. Во-вторых, учитываются знания условий жизни каждого воспитанника, что важно в процессе обучения. Такой подход предполагает знание индивидуальности ребёнка, подростка с включением природных, физических и психических свойств личности.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

В основе разработки Основополагающие принципы программы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам тренировочного процесса и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные способности спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

Представленный комплекс материалов может быть использован педагогами и тренерами – преподавателями дополнительного образования, учителями начальной школы.

Общая физическая подготовка позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов, воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие спортсмена в целом. Она является своего рода материальной базой совершенствования специальных игровых приемов и имеет большое значение в повышении тактико-технического мастерства, в профилактике травматизма, а также способствует поддержанию отличной формы теннисистов в период ответственных соревнований.

Физическая подготовка теннисистов направлена на решение следующих задач.

Повышение уровня разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма.

Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности теннисистов, таких, как скоростные способности, игровая способность, мощность ударных движений, выносливость, прыгучесть.

Повышение психологической подготовленности.

Создание условий для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

К средствам общей физической подготовки относятся общеразвивающие упражнения, гимнастические упражнения, строевые упражнения, бег, прыжки, спортивные и подвижные игры.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) играет ведущую роль в формировании двигательных способностей теннисиста и направлена на развитие и специализированное проявление двигательных качеств при выполнении технических приемов и действий игрока в настольном теннисе. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений игры с учетом условий и характера применения теннисистом этих навыков в соревновательной обстановке.

Теннисисту необходимо не только общая, но и определенная физическая подготовка, соответствующая специфическим особенностям техники и тактики этого вида спорта и индивидуальному стилю спортсмена. Например, для быстрого розыгрыша очка с помощью активных атакующих действий теннисисту требуется высокое развитие таких физических качеств, как быстрота одиночного движения и темп движений, скоростная выносливость, ловкость и координация, гибкость, прыгучесть. А для применения тактики силового давления посредством мощных серийных топ-спинов нужны силовые и скоростно-силовые качества, скоростно-силовая и

специальная выносливость, гибкость и координация.

Многие действия теннисиста отличаются значительной амплитудой движений, и требует не только общей гибкости, но и повышенной специфической подвижности в суставах, развитой с учетом специфических особенностей игры в настольном теннисе.

Наибольшего развития специальных физических качеств можно достичь, только применяя тренировочные упражнения, которые по своей структуре и биомеханическим характеристикам близки к соревновательным. Ведь физические качества в полной мере проявляются в игре, в технике двигательных действий и тактике двигательной деятельности. В связи с этим развитие физических качеств необходимо рассматривать в единстве с формированием технического и тактического мастерства. С ростом спортивного мастерства физическая подготовка должна носить все более специализированный характер. Игрокам высокого класса необходимы комплексы упражнений в условиях, приближенных к соревновательным, чтобы совершенствовать специальные физические качества с учетом техники тактики игры.

С помощью специальных упражнений, направленных на преимущественное развитие определённых качеств, можно также совершенствовать отдельные технические приёмы. Для этого обычно используют специальные упражнения, по характеру выполнения и структуре сходные с теми или иными техническими приёмами или отдельными их элементами.

Упражнения СФП:

1. Завершающий удар на дальность отскока мяча.

2. Бег по «восьмёрке».
3. Бег боком вокруг стола.
4. Перенос мячей.
5. Отжимание в упоре от стола.
6. Подъём из положения лёжа в положение сидя.

7. Прыжки со скакалкой одинарные.
8. Прыжки со скакалкой двойные.
9. Прыжки в длину с места.
10. Бег на дистанцию 60 метров.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Настольный теннис представляет собой сложно координированную деятельность в вариативных ситуациях. Неопределенность условий игровой деятельности осложнена жестким лимитом времени и малой информативностью действий соперника, что представляет сложность технико-тактических задач, непрерывно решаемых спортсменом в течение встречи.

Специфическая структура настольного тенниса характеризуется тем, что каждая ситуация перед каждым новым обменом ударами воспринимается как предстартовое состояние, способное оказывать мощное стрессовое воздействие на организм спортсмена. Состязательная игра, протекающая в условиях постоянного соперничества, оперативного разгадывания замыслов противника при отыгрывании каждого отдельного мяча. В поединках спортсменов- профессионалов нет и не может быть длительного обмена ударами. Этот процесс носит сложный конфликтный характер и отличается большим психологическим напряжением.

Современный уровень спортивных достижений настолько высок, что правомерно встает вопрос о пределе человеческих возможностей, обуславливающих эти достижения. В условиях, когда физическая, техническая и тактическая подготовленность спортсменов высшей квалификации достигла примерно одинакового уровня, результат спортивного поединка часто определяется психологическими факторами. Психические резервы спортсмена существенно определяют надежность его действий, поведения в сложных условиях соревновательной борьбы и,

прежде всего, в спорте высших достижений.

В настольном теннисе выравнивание технико-тактической, физической подготовленности спортсменов выражается в значительной динамике соотношения в счете в течение партии, эмоциональной и психической напряженности, остроконфликтном характере игры, где до конца розыгрыша очка каждый из соперников имеет возможность коренным образом изменить направленность и содержание борьбы. Указанные условия предъявляют серьезные требования к эмоциональной устойчивости спортсмена, возможностям высокой работоспособности, оперативному приему, анализу информации, принятию к исполнению решения, что в комплексе определяет надежность деятельности.

Надежность - сложная комплексная способность, зависящая от уровня всех видов спортивной подготовленности, многих личностных особенностей при ведущей роли эмоционально-волевой устойчивости к влиянию внешних и внутренних сбивающих факторов.

Применительно к настольному теннису - это способность удерживать или повышать индивидуально высокую эффективность соревновательной деятельности, удерживать или повышать показатели, ориентируясь на уже разработанные модельные характеристики в течение партии, в противоборстве с различными по особенностям игры соперниками.

Техническая подготовка спортсмена и его физические кондиции должны проявиться в полной мере в нужный момент. Это способна обеспечить серьезная психологическая подготовка и большинство тренеров это хорошо понимает. Хотя однозначного подхода сегодня к этой проблеме нет.

Психологическая готовность - это психофизиологическое состояние, которое позволяет показать оптимальный результат, нацелить спортсмена на выполнение с максимальной концентрацией конкретного приема в данный момент.

Надо моделировать на тренировках соревновательное напряжение,

избегая легковесности и поверхностности в заданиях, что нередко случается. Необходимо, чтобы спортсмен находился постоянно в соревновательном состоянии. По ходу тренировок неизбежно внесение корректив, чтобы, где нужно чуть увеличить напряжение, а где-то снизить. Но чтобы к соревнованиям он подходил в состоянии оптимальной боевой готовности. В практике довольно часто бывает, что игрок может подойти психологически не готовым к соревнованиям. Технически готов, а психологически нет. Отсутствие постоянной боевой практики не дает возможность мобилизовать себя в момент наибольшего напряжения.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под технической подготовкой теннисиста понимают обучение его основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формирования знаний, умений и навыков.

Основная задача спортивно-технической подготовки - сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы теннисисту с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в состязаниях и обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий настольным теннисом.

Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Занимающийся должен овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т.е изменять направление (по прямой, по диагонали и т.д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней

зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

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

3. Атакующий удар слева. Научить в передвижении удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом, средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

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

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

6. Подрезка. На основе стабильного владения ударом срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научить изменять направление при подрезке/

7. Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и.т.д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином могут начать овладение ударом накатом слева.

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

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

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

11. Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Техника комбинаций.

Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приёма подставкой; после приёма мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + приём мяча над столом подставкой.

Тактическая подготовленность в настольном теннисе рассматривается как умение спортсмена грамотно построить спортивную борьбу с учётом индивидуальных особенностей (стиля игры), возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактика в настольном теннисе определяется **тремя основными факторами:**

1) подготовленностью игрока, 2) подготовленностью соперника, 3) объективными условиями игры. При этом смысл тактики спортсмена заключается в использовании таких способов ведения спортивной игры, которые позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление противника.

Базовая тактика

1. Приём мяча с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.
2. Научить выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.
4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.
5. Серия срезок удары накатом атакующий удар.
6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.
7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
8. Захват инициативы через изменение направление и вращения мяча + контратака завершающий удар.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении можно сказать, что настольный теннис - увлекательная, бесконечно многообразная, доступная любому возрасту игра, включающая в себя большое разнообразие движений, которые способствуют развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

Одним из условий достижения успехов в теннисе является обеспечение высокого уровня физической подготовленности спортсмена.

Современный уровень спортивных достижений настолько высок, что правомерно встает вопрос о пределе человеческих возможностей, обуславливающих эти достижения. Подготовленность спортсменов включает

в себя общую и специальную, техническую и тактическую подготовку. Также важной частью тренировочного процесса является и психологическая подготовка. Для начинающих теннисистов она составляет 1% от общего времени тренировки. В конечном итоге, время, выделяемое на психологическую тренировку, возрастает до 5 %.

Основной целью многолетней психологической подготовки спортсмена в настольном теннисе является развитие и стабилизация индивидуальных качеств и способностей, обеспечивающих в конечном итоге надежность их успешных выступлений на ответственных соревнованиях.

Список литературы

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 1982.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис: физическая подготовка игроков: Метод. разраб. Для студ. ГЦОЛИФКа. – М., 1989.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис. – М.: ФиС, 1990.
4. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию техникотактического мастерства игроков в настольный теннис. – М.: РГАФК, 1997.
5. Богушас В. Обучение и тренировка в настольном теннисе. – Вильнюс, 1981.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.
7. Мизин А.М. Методика построения учебно-тренировочного занятия по настольному теннису// Настольный теннис. Информ. – методический журнал, 2002, № 1.
8. Настольный теннис: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР/ Сост. Ю.П. Байгулов. – М.: 1999.
9. Шипов Л.В. В ловкости есть мудрость: об упражнениях на ловкость в настольном теннисе / Настольный теннис. Информ. – методический бюллетень, 1993, № 3.
10. Шпрах С.Д. Настольный теннис: учебная программа. – М.: Советский спорт, 1991.