

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

**140402, Московская область, г. Коломна, ул. Дзержинского, д.18
тел: (496) 615-47-96, 615-52-33 e-mail: klmn_fsoigrsp@mosreg.ru**

Методическая разработка

Особенности этапа начальной спортивной подготовки в настольном теннисе

Инструктор по спорту
Климовская Татьяна Андреевна

Коломна

2022 г.

Разработка программ спортивной подготовки детей младшего школьного возраста основывается на базовых принципах построения многолетнего тренировочного процесса и зависит, по отношению к занимающимся, от двух факторов:

-внешних - основные закономерности построения тренировочного процесса;

-внутренних - возрастные особенности детей, чувствительные периоды развития того или иного качества.

Вопросы построения системы тренировочного процесса получили достаточно полное обоснование еще в 60-70-е гг. прошлого века в фундаментальных работах ведущих специалистов в этой области (Д.Д. Донской, 1966; В.М. Зациорский, 1966, 1971; Н.Г. Озолин, 1970; Е.В. Корбут, 1975; Л.П. Матвеев, 1977; В.П. Филин, 1966, 1968, 1970, 1974).

Позже В.Н. Платонов выделил основные направления развития теории и методики спортивной тренировки: резкий прирост суммарных объемов тренировочной работы; резкое увеличение доли специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы; расширение использования приборов, оборудования и тренажеров для выведения спортсменов на недоступный ранее уровень раскрытия функциональных резервов, проявления физических качеств и моторных способностей; упорядочивание процесса управления тренировкой на основе объективизации знаний о структуре подготовленности и соревновательной деятельности и разработки их модельных характеристик.

Н.Г. Озолин отмечает, что направленность содержания тренировочного процесса определяется многообразием различных факторов, а деление на периоды и этапы дает возможность планировать его, эффективно подчиняя содержание подготовки задачам и времени действия.

По мнению Г.В. Барчуковой, система спортивной подготовки, представляет собой практическую деятельность по подготовке спортсменов, основанная на совокупности знаний о средствах, методах, организационных формах и условиях обеспечения оптимальной готовности теннисиста к спортивным достижениям. Составляющими единицами спортивной подготовки теннисистов являются: спортивная тренировка, соревнования, внутренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие и повышающие эффективность тренировки и соревнований.

Подготовка игроков в настольный теннис является длительным, многолетним процессом.

Г.В. Барчукова, В.М. Богушас (2006) считают, что многолетнюю спортивную подготовку следует делить на пять основных этапов:

1. начальной подготовки;

- 2.предварительной базовой подготовки;
- .специализированной базовой подготовки;
- .максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- .сохранения достижений

Каждый из этих этапов имеет четко очерченные цели, задачи и содержание, но между соседствующими этапами нет четких границ. Их продолжительность может варьироваться в зависимости от индивидуальных возможностей спортсменов, а также от структуры и содержания тренировочного процесса.

Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнов (2004) делят многолетнюю подготовку спортсменов, охватывающую занимающихся от 6-7 до 35 лет, на четыре этапа:

- 1.предварительной подготовки;
- 2.начальной подготовки;
- .углубленной тренировки;
- .спортивного совершенствования.

Такое же разделение предлагают и Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов (2007). Они считают, что решать вопрос о переходе к очередному этапу подготовки следует, учитывая паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок [46].

В построении программ для детско-юношеских спортивных школ, где проводится основная спортивная работа с детьми от 6 до 17-18 лет, в настоящее время специалисты придерживаются следующей классификации этапов подготовки:

- спортивно-оздоровительный;
- начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный (УТ);
- спортивного совершенствования;
- высшего спортивного мастерства.

Каждый этап решает свои специфические задачи, которые находятся в тесной взаимосвязи с главной целью всего многолетнего тренировочного процесса, направленного на достижение высоких спортивных результатов.

В нашей работе мы обращаемся к рассмотрению этапа начальной подготовки, подразумевающего работу с детьми 7-10 лет.

Задачами и преимущественной направленностью занятий этапа начальной подготовки, по мнению Ю.Д. Железняка являются:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовки на основе занятий подвижными играми и различными видами спорта;
- выявления задатков и способностей детей, предрасположенности к настольному теннису;
- привитие интереса к занятиям спортом вообще и к настольному теннису в частности;
- знакомство с техникой настольного тенниса;
- выполнение нормативов ОФП, соответствующих возрастной группе.

Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин считают задачами и преимущественной направленностью этапа начальной подготовки:

- отбор способных к занятиям настольным теннисом детей;
- формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом;
- всестороннее, гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, разработанная Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта так определяет задачи этапа начальной подготовки:

- отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психо-физиологических показателей, вызванных систематическими занятиями настольным теннисом;
- дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений, методов и средств;

-развитие специфических для настольного тенниса физических качеств - быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов, перемещений;

-продолжение обучения основам техники игры - стойке, перемещениям, имитации ударов у игровой стенки, стола, упражнения на тренажерах и приспособлениях, изучение подач и основных приемов игры на столе, двусторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования;

-выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

По общепринятому мнению, тренировочная работа с юными спортсменами не должна быть направлена на достижение высокого спортивного результата в первые годы обучения. Такая форсированная подготовка приводит, как правило, к остановке роста результатов. Спортивную тренировку на начальном этапе обучения следует проводить с перспективой на многолетний спортивный рост, продолжающийся и после перехода в группу взрослых. Основными педагогическими принципами работы тренера в этот период являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

По мнению В.Н. Платонова (2004), продолжительность этапа начальной подготовки может составлять три года при относительно небольшом объеме работы в течение каждого из них. На данном этапе не должны планироваться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного материала.

Много споров в настоящее время вызывает тот факт, что многие дети бросают занятия из-за того, что не могут преодолеть скуку и однообразие при обучении. Скука возникает не по воле ребенка, а по вине преподавателя. И главной причиной скуки является однообразие содержания занятий, методов и средств обучения. Односторонность занятия также является фактором, приводящим к потере интереса ребенка к занятиям. С физиологической точки зрения дети способны к большим усилиям, если их подводят к ним постепенно и увлекательно. Поэтому чувство разносторонности необходимо формировать и постоянно развивать в детях, тогда и отсев меньше и возможности прогресса более значительны. Желание проявить, утвердить себя заложено в каждом ребенке. И эти качества необходимо постоянно развивать и поддерживать.

При работе с особо одаренными детьми необходимо проявлять повышенную требовательность и взыскательность. Однако требования должны быть реальными и не превышать возможности данного ребенка. Замечено также, что в настольном теннисе, даже в первоначальном периоде обучения, проявляется избирательная предпочтительность к тем или иным

техническим приемам. Такие проявления следует поддерживать и развивать, избегая односторонности.

Анализ литературы по настольному теннису показал, что вопрос технической подготовки юных спортсменов освещен недостаточно полно. Большая часть материала имеет скорее познавательный характер, либо является выражением собственного мнения или точки зрения авторов на какую-либо проблему.

Следует отметить, что на настоящий момент есть большое количество научно-методических работ, в которых дается описание того или иного технического приема в исполнении ведущих игроков в настольный теннис.

На начальном этапе занятий настольным теннисом тренеру следует уделять внимание как общей физической подготовке юных спортсменов, чтобы создать «фундамент» технико-тактического мастерства (и чем прочнее этот фундамент, тем более разнообразными могут быть техника и тактика), так и специальной. С ростом спортивного мастерства физическая подготовка должна носить все более специализированный характер. Неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой на возрастном уровне групп начальной подготовки. Но, тем не менее, следует добиваться технически верного исполнения изученных элементов.

В ходе учебного процесса тренер наблюдает за развитием у детей таких важных качеств как смелость, активность, игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий целеустремленность.

При работе с детьми и юношеством большое значение имеет решение таких важных проблем, как общее воспитание, физическое и психическое развитие. Если с самого начала этим вопросам не уделять должного внимания, то позднее приходится сталкиваться с совершенно неразрешимыми задачами, тормозящими прогресс спортивного мастерства даже самых способных учеников.

Общеизвестно, что обучение детей является ключевым моментом в развитии любого вида физкультурно-спортивной деятельности. Однако не все сознают, что работа с детьми дело не только трудное, но и специфичное. Следует отметить, что практикой доказана возможность выполнения большого объема тренировочных нагрузок в первоначальном периоде обучения, для которого характерно невысокая интенсивность.

С другой стороны, достижение определенных успехов невозможно только с помощью увеличения объема, т.к. он тоже не может расти до бесконечности. Даже в первоначальном периоде обучения прогресс должен обеспечиваться, прежде всего, вариативностью методов, средств, интенсивности нагрузки.

В первый этап обучения настольному теннису следует использовать упражнения физической, технической и тактической подготовки. Физическая подготовка содержит строевые и порядковые упражнения, общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения, подвижные и спортивные игры.

Особого внимания заслуживают техническая и тактическая подготовка юного теннисиста.

Техническая подготовка включает в себя овладение правильной хваткой ракетки и основной стойкой, различные виды жонглирования мячом, овладение базовой техникой с работой ног, а также техникой ударов по мячу на столе. Упражнения должны постоянно усложняться. Очень важно, чтобы в этот период дети имели возможность играть с более сильными партнерами.

Тактическая подготовка заключается, в основном, в игре на столе с тренером или партнером по направлениям на большее количество попаданий в серии и групповых играх.