

УЧЕБНАЯ
ПРОГРАММА



НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Государственный комитет СССР
по физической культуре и спорту

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

**Учебная программа для детско-юношеских
спортивных школ и специализированных
детско-юношеских школ
олимпийского резерва**

(Методическая часть)

Утверждена Государственным
комитетом СССР по физической
культуре и спорту

Москва
«Советский спорт»
1990

ББК 75.574

Н 31

Н 31 **Настольный теннис:** Учебная программа для
ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть)/Сост.
С. Д. Шпрах.— М.: Советский спорт, 1990.—47 с.

Программа, подготовленная заслуженным тренером СССР по настольному теннису С. Д. Шпрахом, содержит теоретические и практические рекомендации по годам обучения.

Были использованы материалы государственного тренера СССР А. В. Беякова, а также работы, изданные отделом теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФКа.

Для тренеров, специалистов, преподавателей учебных заведений физкультурного профиля.

Н $\frac{4\ 204\ 000\ 000}{099\ (02)}-91$ 38—90

ББК 75.574

© Госкомспорт СССР, 1990.

© Издательство «Советский спорт», 1990,
иллюстрации, оформление.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа составлена на основе Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), введенного в действие с 1 сентября 1987 г. в соответствии с приказом Госкомспорта СССР № 228 от 9 апреля 1987 г. по согласованию с ВЦСПС, Госкомитетом СССР по народному образованию, Минздравом СССР, Спорткомитетом Министерства обороны СССР, Центральным советом ВДФСО «Динамо».

Данная программа — методический документ для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения независимо от ведомственной принадлежности школы (отделения).

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке — в соответствии с возрастом занимающихся.

Организационно-методические указания

Программа рассчитана на 10-летний период занятий: в группах начальной подготовки — 3 года, в учебно-тре-

нировочных группах — 4 года, в группах спортивного совершенствования — 3 года — и дальнейшее повышение спортивного уровня в группах высшего спортивного мастерства.

Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечивает всестороннее гармоническое развитие учащихся и овладение техникой и тактикой современного настольного тенниса.

Процесс многолетней спортивной тренировки включает в себя:

- | | |
|---|---|
| — этап предварительной подготовки (3 года) | — в группах начальной подготовки |
| — этап начальной спортивной специализации (2 года) | — в учебно-тренировочных группах |
| — этап углубленной тренировки в настольном теннисе (2 года) | — в учебно-тренировочных группах |
| — этап спортивного совершенствования | — в группах спортивного совершенствования |
| — этап высшего спортивного мастерства | — в группах спортивного мастерства |

Возраст поступающих и занимающихся в ДЮСШ и СДЮШОР (отделениях) по настольному теннису должен, как правило, соответствовать требованиям к возрасту и уровню спортивной и физической подготовленности, изложенным в Положении.

Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки этих учащихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом (по индивидуальному плану). Досрочный перевод таких учащихся осуществляется приказом директора по ДЮСШ, СДЮШОР на основании решения педагогического совета школы при персональном разрешении врача.

Повышение уровня спортивной подготовки по настольному теннису предусмотрено нормативными требованиями по спортивной подготовке.

Однако достижение зоны первых серьезных успехов (выполнение норматива мастера спорта СССР), зоны оптимальных возможностей (выполнение норматива мастера спорта СССР международного класса), так же как и выполнение предшествующих разрядных нормативов, во многом зависит от возраста начала занятий и стажа занятий (табл. 1).

Т а б л и ц а 1

Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста начала занятий настольным теннисом

Возраст, лет	Разряд							
	юн.	I юн.	III	II	I	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	16	18	20—22

Многолетняя подготовка спортсменов, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

— строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;

— возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес СФП, удельный вес ОФП уменьшается и стабилизируется в группах спортивного совершенствования;

— непрерывное совершенствование техники и тактики настольного тенниса;

— неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок;

— планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетней подготовки с учетом периодов полового созревания организма и

преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Задачи этапов обучения.

Группы начальной подготовки (этап предварительной подготовки)

Задачи этапа и преимущественная направленность занятий:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий подвижными играми и различными видами спорта;

- выявление задатков и способностей детей, predisposedности к настольному теннису;

- привитие интереса к занятиям спортом вообще и к настольному теннису;

- знакомство с техникой настольного тенниса;

- выполнение нормативов ОФП и комплекса ГТО, соответствующих возрастной группе.

Учебно-тренировочные группы 1—2-го годов обучения (этап начальной спортивной специализации)

Задачи этапа и преимущественная направленность занятий:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- выполнение нормативов по ОФП и нормативов комплекса ГТО, соответствующих возрастной группе;

- овладение всеми основными техническими приемами настольного тенниса;

- воспитание основных физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, силы;

- воспитание основ специальных физических качеств (быстроты реакции, чувства мяча);

- формирование игрового стиля;

- знакомство с правилами;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по настольному теннису и другим видам спорта.

Учебно-тренировочные группы 3—4-го годов обучения (этап углубленной подготовки)

Задачи этапа и преимущественная направленность занятий:

- углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и их соединений;

- воспитание специальных физических качеств (быстроты реакции, чувства мяча, быстроты ударных движений, быстроты передвижений);

- повышение уровня функциональной подготовленности (воспитание быстроты, гибкости, выносливости, ловкости, силы);

- выполнение нормативов по ОФП и комплекса ГТО, соответствующих возрастной группе;

- знакомство с основами тактики настольного тенниса;

- правила соревнований;

- приобретение опыта проведения и организации соревнований;

- судейство соревнований в роли ведущего и старшего судьи.

Группы спортивного совершенствования (этап спортивного совершенствования)

Задачи этапа и преимущественная направленность занятий:

- совершенствование техники настольного тенниса;

- отработка тактических комбинаций;

- повышение уровня специальных физических качеств (быстроты реакции, чувства мяча, быстроты ударных движений, быстроты передвижений);

- повышение уровня функциональной подготовленности (совершенствование быстроты, гибкости, выносливости, ловкости, силы);

- выполнение нормативов по ОФП и комплекса ГТО, соответствующих возрастной группе;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;

- достижение спортивных результатов (выполнение норматива мастера спорта).

Группы высшего спортивного мастерства (этап спортивного мастерства)

Задачи этапа и преимущественная направленность занятий:

- индивидуальное совершенствование техники и тактики настольного тенниса;

- индивидуальное совершенствование общих и специальных физических качеств;
- повышение остроты соревновательных действий;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- достижение результатов, дающих право претендовать на включение в состав сборных команд СССР;
- выполнение норматива мастера спорта международного класса.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Распределение материала по воспитанию общих физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств. Ниже приводится табл. 2 с рекомендациями ВНИИФКа и лаборатории обмена веществ и энергии НИИ возрастной физиологии детей и подростков АН СССР.

Таблица 2

Некоторые благоприятные возрастные зоны развития отдельных физических качеств и роста морфофункциональных показателей

Физические качества и морфофункциональные показатели	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Выносливость												
Аэробные возможности			+	+	+				+	+	+	
Анаэробные возможности												
Совершенствование гликолитического механизма						+	+	+		+	+	
Совершенствование креатинфосфатного механизма										+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+	
Гибкость		+	+	+	+	+	+					
Координационные способности		+	+	+	+							
Скоростно-силовые качества:		+	+	+	+	+	+	+				
сила							+	+		+	+	
рост						+	+	+	+			
вес						+	+	+	+			

У девочек наиболее благоприятные возрастные зоны развития отдельных физических качеств, особенно выносливости (качества, связанного с совершенствованием энергетических процессов), наступают на один год раньше.

Приведенная таблица отражает примерные закономерности связи между возрастом занимающихся и развитием отдельных физических качеств. Не следует оставлять без внимания развитие и совершенствование физических качеств, не имеющих благоприятной predisposition к росту в данном возрасте.

Блок
методических приемов для развития выносливости

Показатели	Дни цикла			
	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день

Аэробные возможности

Анаэробные возможности

Методика

Совершенствование гликолитического механизма

Совершенствование креатинфосфатного механизма
6—8 с

Продолжительность упражнения

Около 1,5 мин

Интенсивность упражнения

3/4 силы (частота пульса 130—180 уд/мин)

90 % силы (частота пульса 160 и более уд/мин)

Интервалы отдыха

45—90 с, но не более 4 мин

В полную силу (частота пульса 180 и более уд/мин)

Между повторениями — 2—3 мин;
между сериями — 7—10 мин

3—4 мин, повторения — 2—3 мин; между сериями — 15—20 мин

Отдых

Характер отдыха	Малонинтенсивная работа	Пассивный отдых, но не абсолютный покой	Между сериями — малонинтенсивная работа в специализации (имитация ударов без пере-движений)
Число повторений	До утомления (пульс 120—140 уд/мин после минутной паузы)	2—4 серии по 4 повторения в серии	3—5 серий по 4—5 повторений в серии

Блок методических приемов и упражнений для развития гибкости

I группа упражнений — активные упражнения (гибкость за счет собственных мышечных усилий): пружинистые сгибания, разгибания, наклоны, вращения в разных позициях (в том числе и в игровых), с применением небольших отягощений, маховые, с постепенно увеличивающейся амплитудой движений, в том числе с применением небольших отягощений.

II группа упражнений — пассивные упражнения (гибкость под воздействием внешних сил): те же упражнения с партнером, с самозахватом, со снарядами (булава, блоки, набивной мяч).

III группа упражнений — статические упражнения: сохранение неподвижного положения в конечных точках удара (начальная — замах, последняя — окончание удара), амплитуда замаха и ударного движения максимальная.

Каждая серия — 10—15 повторений с максимальной амплитудой.

Продолжительность статических упражнений — 5—6 с каждое.

Интервалы отдыха заполняются упражнениями на расслабление.

Занятия на гибкость — 2—5 раз в день.

Рекомендуемая последовательность упражнений:

— упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса;

— упражнения для туловища;

— упражнения для нижних конечностей.

Блок

методических приемов и упражнений для развития силы

Методики, упражнения	Величина сопротивления	Число повторений	Преимуществен- ное воздействие на качество	Методические особенности
Метод повторных усилий				
Упражнения с многократным преодолением непредельного сопротивления с предельной скоростью	35—50 ПМ	15 и более	Быстрая сила. Силовая вынос.	Во всех упражнениях предпочтение должно быть отдано упражнениям в режиме сгибания рук и разгибания ног
	12—15 ПМ	8—10	Быстрая сила. Абсолютная сила. Силовая вынос., возможен рост мышечной массы	
Упражнения с многократным преодолением непредельного сопротивления и непредельным числом повторений	6—8 ПМ	4—6	Абсолютная сила	
Упражнения с многократным преодолением непредельного сопротивления до утомления («до отказа»)	25—30 ПМ	До утомления («до отказа»)	Силовая вынос.	

Метод максимальных усилий

Упражнения с кратковременным максимальным силовым усилием	1—3 ПМ	1—3	Абсолютная сила	Пауза между подхода- ми — не менее 2 мин, занятия 2—3 раза в не- делю
--	--------	-----	-----------------	--

ПМ — повторный максимум — тот тренировочный вес, с которым спортсмен может максимально выполнить соответствующее количество повторений.

Метод изометрических (статических) напряжений

Величина напряжения — от 60% от максимального до максимального. Продолжительность изометрического (статического) напряжения:

1-й вариант — 5—6 с, из них три последние — максимальное;

2-й вариант — медленное продвижение с 2—5-секундными остановками в промежуточных положениях траектории движения ракетки при ударе.

Число повторений — от подготовленности.

Интервалы отдыха — до восстановления.

Продолжительность занятий — не более 10—15 мин.

Специализированные методы

Упражнения:

- прыжки в длину с места;
- прыжки (выпрыгивания) вверх с места;
- прыжки в сторону с места;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- бег на 50, 60, 100 м;
- имитация нападающих ударов с набивным мячом;
- игра утяжеленной ракеткой;
- игра и имитация с утяжеленными манжетами;
- игра и имитация с утяжеленным поясом.

Продолжительность упражнений, число повторений, интервалы отдыха, продолжительность занятия — по подготовленности.

Блок методических приемов и упражнений для развития ловкости

1. Усложнение выполнения обычных (стандартных) упражнений:

— ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки в разных направлениях);

— ходьба, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси в разные стороны, изменением такта работы рук;

— ходьба, бег с удерживанием набивного (баскетбольного) мяча на голове;

— прыжки со скакалкой с изменением темпа, изменением позы (ноги вместе, на ширине плеч, полусогнуты, согнуты, на носках, на пятках), с поворотами, с изменением наклона туловища;

— игра в настольный теннис в паре, левой рукой, нестандартной хваткой, на двух столах, на двусосном столе, с ударами мяча об свою половину стола, предметами, заменяющими ракетку (доска, книга), на столе нестандартных размеров (журнальный, обеденный).

2. Выполнение привычных упражнений из непривычных положений:

— ходьба, бег, прыжки боком, спиной вперед, на одной ноге;

— броски набивного (баскетбольного) мяча из положений сидя, лежа, спиной к кольцу или к партнеру;

— игра в настольный теннис сидя на стуле, стоя на одной ноге, с поворотом вокруг своей оси после каждого удара.

3. Жонглирования:

— жонглирование двумя, тремя мячами для тенниса;

— жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами для настольного тенниса без ракетки одной и двумя руками;

— жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами для настольного тенниса с ракеткой одной рукой;

— вращение баскетбольного, волейбольного, набивного мяча на кончике пальца, локте с элементами жонглирования.

4. Зеркальное выполнение упражнений, показываемых тренером (гимнастические с применением асимметричных, имитационные с различной последовательностью, со сменой рук и хваток).

5. Асимметричные упражнения:

— вращения руками в разные для каждой руки направления;

— вращения руками (диаметры кругов разные);

— игра в настольный теннис разными руками;

— асимметричные движения по команде тренера.

6. Изменения условий выполнения упражнения:

— изменение скорости или темпа движений (в том числе и в условиях игры в настольный теннис);

- изменение пространственных границ спортивной площадки;
- изменение противодействия упражняющихся в спортивных играх;
- частая замена противника с изменением материала ракетки, стиля, техники игры;
- изменение поверхности стола (неровная, из разного материала);
- изменение высоты сетки;
- игра с постоянным изменением (после каждого удара) хватки ракетки;
- игра с промежуточным (между ударами) касанием стола ракеткой или рукой;
- игра с промежуточным касанием стола ракеткой и взятием ракетки другого типа.

Блок методических приемов и упражнений для развития быстроты

1. Воспитание быстроты отдельного движения:
 - прыжки вверх;
 - прыжки, старты и бег на 1—3 м из нестандартных положений (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения);
 - выпускание из руки и ловля той же рукой гимнастической палки движением наката и топ-спина;
 - одиночные броски набивного мяча движениями нападающих ударов;
 - одиночные броски набивного мяча одной и двумя руками снизу;
 - удары в игре у стола по коротким мячам;
 - удары в игре у стола по высоким мячам;
 - удары по коротким и высоким мячам при работе с тренажером.
2. Развитие способности к высокому темпу (частоте) движений:
 - бег на короткие отрезки (8—15 м);
 - прыжки через скамейку вперед-назад, влево-вправо, вспрыгивание на скамейку двумя (одной) ногами в максимальном темпе;
 - прыжки со скакалкой («двойные обороты»);
 - игра в настольный теннис двумя мячами;

— игра в настольный теннис с выполнением между ударами дополнительных имитационных движений (атакующих ударов);

— при работе с тренажером выполнять удары с частотой подачи мяча выше игровой.

3. Воспитание быстроты двигательной реакции (см. раздел «Специальная физическая подготовка»).

Метод тренировки — повторный. Продолжительность упражнений — до тех пор, пока скорость движения и интенсивность выполнения упражнения не снижаются к концу упражнения.

Интенсивность выполнения упражнений — максимальная.

Интервалы отдыха — до полного восстановления.

Характер интервалов отдыха — медленная игра в настольный теннис или имитация в спокойном темпе.

Количество повторений — до утомления (снижения скорости).

Блок методических приемов для развития способности к расслаблению

1. Развитие способности отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц. Упражнения в контрастном чередовании напряжения и расслабления мышц.

2. Приобретение навыка полного расслабления различных групп мышц. Упражнения на расслабление типа:

— «падающих» рук, туловища, «подкашивающихся» ног;

— пение, улыбка во время тяжелых упражнений;

— выполнение упражнений с закрытыми глазами;

— сочетание движений с активным выдохом.

3. Выработка умения расслаблять одни группы мышц при напряжении других.

4. Аутогенная тренировка.

Основные формы развития физических качеств у детей — игровые.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортсмен высокого класса в современном настольном теннисе должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств (быстрота реакции, чувство мяча, быстрота ударных движений, быстрота передвижений).

Ниже приводятся блоки игровых и неигровых упражнений для развития специальных физических качеств в настольном теннисе.

Большинство упражнений может быть использовано на всех этапах многолетней подготовки спортсмена, так как с развитием игровых умений и общих физических качеств прогрессируют темп и сложность выполнения упражнений по специальной физической подготовке, они выполняются все время на более высоком уровне и имеют больший тренировочный эффект.

Блок упражнений для развития быстроты реакции

1. Реакция на неожиданное изменение направления (выполняется из контрнакатов).

1.1. Партнер А, находясь в облегченных условиях (получает мячи в заранее обусловленном направлении и заранее определенной длины), предварительно оговоренной по очередности мяч (1, 2, 3-й и т. д.) направляет в произвольном неожиданном направлении.

1.2. Партнер А, находясь в облегченных условиях (см. 1.1.), заранее оговоренный по очередности мяч направляет острым ударом в любом направлении.

1.3. Партнер А, находясь в облегченных условиях (см. 1.1.), все мячи посылает накатами в любом направлении.

1.4. Упражнение 1.3. в условиях игры на счет. Подающий выступает в роли партнера А. Все подачи — нака- том.

2. Реакция на неожиданное изменение длины полета мяча (выполняется из контрнакатов).

2.1. Партнер А, находясь в облегченных условиях (см. 1.1.), любой по очередности мяч направляет короче (не далее середины стола по длине), и партнер Б должен от наката перейти к острому удару.

2.2. То же упражнение (2.1) выполняется для обоих спортсменов одновременно.

3. Реакция на неожиданное изменение характера вращения (выполняется из контрнакатов).

3.1. Партнер А, находясь в облегченных условиях (см. 1.1), заранее оговоренный по очередности мяч посылает, изменяя характер вращения.

4. Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов.

4.1. Тренажер-робот выбрасывает мячи в заранее оговоренном направлении с частотой, превышающей игровую.

4.2. Тренер (партнер) выбрасывает подряд большое количество мячей с заранее оговоренной сменой направлений или вращений или сменой направлений и сменой вращений. Частота превышает игровую.

4.3. Тренер (партнер) выбрасывает подряд большое количество мячей в неожиданных направлениях и с разным характером вращений. Частота превышает игровую.

Возможно усложнение этих упражнений за счет:

- решения более сложных задач развития разных видов реагирования одновременно;

- применения упражнения для одновременного реагирования обоих партнеров;

- выполнения этих же упражнений в условиях игры на счет.

Возможно применение тех же упражнений с укороченным временем реагирования за счет внезапного появления мяча (стол разделяется непрозрачной перегородкой высотой около 1 м с прорезью приблизительно 20 см для пролета мяча).

Одновременно с развитием быстроты собственно реакции на неожиданное изменение направления, длины полета мяча, характера его вращения и частоты вылета существенное значение имеет наблюдение за подготовительными действиями и изменением позы противника. Для этих целей рекомендуются упражнения, перечисленные в пп. 1.4, выполнять в специальных очках, нижняя половина которых закрыта темной непрозрачной бумагой (тканью).

Блок упражнений для развития чувства мяча

1. Упражнения на точность многократного выполнения технических элементов:

— в одном направлении, в одном темпе, из одной зоны;

— в разных направлениях;

— в разном темпе;

— из разных зон;

— в сочетании разных направлений, темпов, зон.

2. Упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки).

3. Упражнения в изменении длины полета мяча.

Возможны усложнения этих упражнений, создание новых на основе сочетания описанных; объединения разных видов упражнений; выполнения этих упражнений в условиях игры на счет.

Блок упражнений для развития быстроты передвижений

1. Игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева).

2. Игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева).

3. Игра вдвоем на двух столах.

4. Игра на сдвоенном столе.

5. Передвижения в паре.

6. Перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время).

7. Перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время).

Блок упражнений для развития быстроты ударных движений

1. Удары по «свечам» .

2. То же с тренажером-роботом.

3. Удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья).

4. Имитация ударов с отягощениями.

5. Статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений.

6. Вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью.

7. Многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей).

Творческое использование упражнений специальной физической подготовки, перечисленных в блоках, позволяет создать бесчисленное множество тренировочных упражнений. На тренировках применяются как частные (для решения одной задачи), так и сопряженные (для решения сразу нескольких задач, относящихся порой даже к различным видам подготовки) упражнения. Поэтому точное планирование разделов работы по часам носит относительно условный характер.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка в процессе многолетнего учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ, СДЮШОР по настольному теннису призвана содействовать решению следующих задач:

— формирование у учащихся высоких морально-политических качеств;

— знание основных сведений о строении и функциях человеческого организма, гигиене, врачебном контроле, самоконтроле, профилактике травм и заболеваний;

— понимание принципов построения тренировки и восстановления;

— понимание биомеханической основы техники и принципов тактики и стратегии в настольном теннисе;

— знание истории спорта и истории развития настольного тенниса.

Группы начальной подготовки

Эволюция настольного тенниса. Изменение правил. Совершенствование инвентаря. Видоизменение техники и тактики настольного тенниса.

Достижения советских спортсменов. Советские спортсмены — чемпионы мира и Европы по настольному теннису.

Основы техники. Стойки. Хватки. Техника одношажного способа передвижений и поворотов.

Откидка слева (подрезка подрезки, кач). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Накат справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Накат слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки. Перенос навыков, освоенных при обучении технике наката справа, на накат слева.

Откидка справа (подрезка подрезки, кач). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки. Перенос навыков, освоенных при обучении технике откидки слева, на откидку справа.

Личная гигиена юного спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной одежды и обуви. Понятия о наиболее распространенных заболеваниях. Профилактика. Противопоказания к занятиям спортом.

Учебно-тренировочные группы 1—2-го годов обучения.

Физическая культура и спорт в СССР. Понятие физической культуры. Место физической культуры в жизни страны. Цели и задачи советской системы физического воспитания. Принципы советской системы физического воспитания. Внешкольная работа по физическому воспитанию.

История развития настольного тенниса в СССР. Федерация настольного тенниса СССР.

Основы техники настольного тенниса. Подрезка справа (подрезка наката и топ-спина). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Замах. Отличия от откидки справа. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Подрезка слева (подрезка наката и топ-спина). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Замах. Отличия от откидки слева. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Топ-спин справа. Отличия от наката справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Замах. Ме-

сто удара мяча на ракетке. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки при топ-спине справа.

Топ-спин слева. Общие и отличия от наката слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Замах. Место удара мяча на ракетке. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки при топ-спине слева.

Подачи. Короткие. Длинные. С верхним, нижним, боковым вращениями. Прием подач.

Одношажный способ передвижения. Разновидности. Укороченный мяч.

Режим дня юного спортсмена. Значение правильного режима. Утренняя гимнастика. Режим питания. Калорийность пищи. Значение питательных веществ и витаминов для спортсмена. Основные правила закаливания.

Учебно-тренировочные группы 3—4-го годов обучения

В. И. Ленин о физическом воспитании народа. Развитие физической культуры и спорта в СССР. Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. Единая Всесоюзная спортивная классификация.

Элементы техники. Различия в выполнении ударов по диагонали, по прямой, в середину. Различия в выполнении ударов в высшей точке отскока, с полулета и по падающему мячу. Различия в выполнении ударов из ближней, средней и дальней зон. Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.

Вариативность — основа владения мячом.

Топ-спин-удар. Острый удар. Отличия по скоростным параметрам. Способы начала атаки из кача. Промежуточная игра.

Подачи с высоким подбрасыванием. Правила и техника подброса. Прием подач с высоким подбрасыванием.

Двухшажный способ передвижения. Разновидности.

Основы техники и тактики парных соревнований.

Разбор предстоящих игр. Анализ участия в соревнованиях.

Чемпионаты СССР, Европы, мира. Европейская лига. Кубок Европы. Кубок Нэнси Эванс. Матч Европа — Азия.

Биомеханические основы техники настольного тенниса.

Группы спортивного совершенствования

Органы управления физической культурой и спортом в СССР. Госкомспорт СССР и спорткомитеты союзных республик. Добровольные физкультурно-спортивные общества.

Совершенствование техники по индивидуальным планам. Тактические комбинации против спортсменов различных стилей. Различия в выполнении ударов по мячам с разными вращениями. Виды вращений. Взаимодействие вращающегося мяча с воздухом, столом, накладками разных типов. Законы образования траектории полета мяча. Взаимосвязь между скоростью полета мяча и силой вращения мяча.

Анализ современных тенденций развития настольного тенниса.

Технико-тактические особенности первого острого удара.

Атака острым ударом после подачи. Начало атаки из кача острым ударом. Острая атака по накату и топ-спину.

Подачи обманные, с замаскированным характером вращения. Прием подач с замаскированным характером вращения.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Кожно-мышечная система, ее строение и функции. Кровообращение. Состав и функции крови. Сердце и сосуды. Дыхание. Потребление кислорода. Дыхание и жизнедеятельность организма. Нервная система. Ее роль в жизнедеятельности организма.

Тактика и стратегия командных соревнований. Расстановка. Анализ участия в соревнованиях. Разбор предстоящих соревнований. Индивидуальное планирование.

Психорегулирующая тренировка. Аутотренинг.

Группы высшего спортивного мастерства

Современные методы тактического построения игры — безоговорочное стремление к захвату инициативы.

Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Массаж. Самомассаж.

Анализ участия в соревнованиях. Разбор предстоящих соревнований. Моделирование будущих соперников. Сокращение продолжительности розыгрыша очка с повышением класса.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группы начальной подготовки

Исходная игровая стойка.

Хватка.

Жонглирование. Попадание в мишени на стене.

Основы техники откидки слева (подрезка подрезки).

Подача слева откидкой.

Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева.

Основы техники наката справа.

Быстрая подача накатом справа.

Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа.

Простейшие виды поворотов.

Сочетание откидки слева и наката справа.

Основы техники наката слева.

Быстрая подача накатом слева.

Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате слева.

Сочетание накатов и откидок слева.

Сочетание накатов слева и справа.

Повороты при ударах накатами слева и справа.

Основы техники откидки справа (подрезка подрезки). Подача подрезкой справа.

Сочетание накатов и откидок справа.

Сочетание откидок и накатов слева и справа.

Повороты при ударах слева и справа.

Переводные испытания по накатам и откидкам слева и справа. Переход от жесткой ракетки к мягкой.

Учебно-тренировочные группы 1—2-го годов обучения.

Техника подрезки слева (подрезка наката). Отличие от техники подрезки подрезки.

Техника подрезки справа (подрезка наката). Отличие от техники подрезки подрезки.

Тренировка элементов техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева). Повышение

скорости выполнения ударов и силы вращения мяча в игре по элементам и в соединениях.

Топ-спин справа. Удар по касательной, одной накладкой. Резкое увеличение скорости.

Топ-спин слева. Удар по касательной, только накладкой. Резкое увеличение скорости.

Формирование стиля на основе индивидуальных возможностей и склонностей.

Короткие и длинные подачи. Прием коротких и длинных подач.

Подачи с верхним, нижним, боковым вращением. Прием подач с верхним, нижним, боковым вращением.

Одношажные передвижения влево, вправо, назад, вперед. Разновидности.

Выполнение укороченного удара.

Учебно-тренировочные группы 3—4-го годов обучения

Элементы техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева, топ-спин справа, топ-спин слева) и соединений по направлению, темпу, зонам.

Соединения топ-спина и острого удара.

Острый удар. Совмещение ускорения с переносом центра тяжести тела.

Топ-спин-удар. Тонкий удар + сильное поступательное движение вперед.

Подачи справа и слева с высоким подбрасыванием. Приближение точки удара к столу по вертикали и горизонтали. Прием подач с высоким подбрасыванием.

Двухшажные передвижения влево, вправо, назад, вперед. Разновидности.

Способы передвижения в парах. Подбор пар.

Технико-тактическое взаимодействие в паре. Передвижение в паре по круговому способу; передвижение в паре по способу: один партнер влево-вправо, другой — вперед-назад; передвижение в паре по способу каждый в свою сторону.

Атака после подачи. Начало атаки из кача.

Группы спортивного совершенствования

Совершенствование техники по индивидуальным планам.

Индивидуальная отработка тактических комбинаций против спортсменов разных стилей.

Тренировка современных технико-тактических

средств ведения игры — с коротким розыгрышем очка, проведением острой атаки. Острая атака после подачи. Острое начало атаки из кача. Острые удары по накату. Острые удары по топ-спину.

Подачи: обманные, с высоким и низким подбрасыванием справа и слева, с замаскированным характером вращения. Прием подач.

Комбинированные способы передвижения (сочетания одношажного и двухшажного).

Тренировка пар.

Группы высшего спортивного мастерства

Индивидуальное совершенствование техники.

Сокращение продолжительности розыгрыша очка — проведение острой атаки при первой возможности.

Тренировка с тренажером-роботом и против партнера (тренера), выбрасывающих большое количество мячей в игровом темпе или быстрее.

Подготовка к встречам с конкретными противниками.

Отработка тактических комбинаций, моделирующих борьбу против схем конкретных противников.

Блок упражнений для отработки элементов техники

1- и 2-группы упражнений (см. на стр. 29).

III группа упражнений — взаимное (оба партнера) изменение направления в движении («восьмерка»):

IV группа упражнений — изменение темпа выполнения ударов (с полулета, в высшей точке отскока мяча, по падающему мячу).

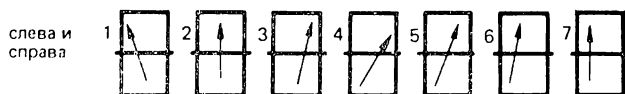
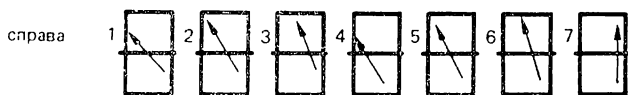
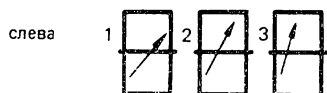
V группа упражнений — изменение зон у стола, в которых выполняются удары (ближняя, средняя, дальняя).

VI группа упражнений — изменение силы вращения мяча.

VII группа упражнений — изменение длины полета мяча.

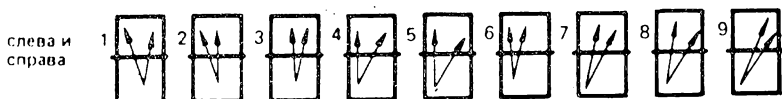
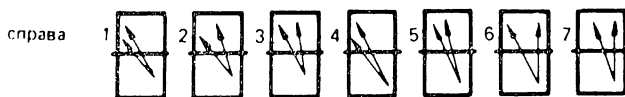
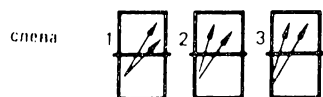
VIII группа упражнений — сопряжение (соединение) упражнений I—VII групп.

I группа упражнений — по направлениям



против разных видов вращений: с подрезки, с наката, по топ-спину

II группа упражнений - по изменению направлений полета мяча
В двух направлениях ("треугольники")



В трех четырех направлениях



против разных видов вращений

Рис. 1

Блок упражнений для освоения технического приема

Показ в целом.

Показ по частям.

Начальная стойка. Положение рук, ног, туловища, ракетки. Углы сгиба в суставах.

Объяснение назначения приема. Характер вращения.

Разучивание в целом (имитация).

Объяснение и разучивание по частям. Объяснение функций отдельных частей руки и туловища.

Объяснение контакта мяча с ракеткой и места удара на ракетке.

Зачет по теории технического приема.

Работа кисти (имитация и в игре).

Работа предплечья (имитация и в игре).

Работа плеча (имитация и в игре).

Работа туловища (имитация и в игре).

Соединение в игре движений кисти и предплечья; кисти и плеча; кисти и туловища; предплечья и плеча; предплечья и туловища; плеча и туловища; кисти, предплечья и плеча; кисти, предплечья и туловища; кисти, плеча и туловища; предплечья, плеча и туловища; всех частей руки и туловища.

Совмещение ускорения предплечьем и переноса центра тяжести тела.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Успеха в современном настольном теннисе добиваются спортсмены, владеющие ударами, время полета мяча при которых короче времени реагирования самого реактивного игрока. Такими ударами являются быстрые, острые удары с верхним вращением, выполняемые в высшей точке отскока мяча.

Поэтому необходимо стремиться в контрольных играх в ходе тренировок и на соревнованиях к максимально возможному созданию ситуаций для проведения острых ударов.

В то же время выполнение острых ударов возможно только при очень высокой технике их выполнения и хорошо развитых специальных и общих физических качествах.

Группы начальной подготовки

Число соревнований (внутреннего масштаба) — не менее 2, игр в соревнованиях — не менее 24, контрольных игр — не менее 60 партий за год.

Задачи игр:

проверка владения основами техники ударов и применения освоенных приемов в игре;

проверка способности оценивать соотношение сильных и слабых сторон в своей игре и в игре противника и использовать эту оценку в целях выигрыша;

оценка предрасположенности учащихся к занятиям настольным теннисом.

Учебно-тренировочные группы 1—2-го годов обучения

Число соревнований — не менее 4 за год.

Число игр в соревнованиях — не менее 40 за год.

Число контрольных игр — не менее 120 партий за год.

Задачи игр:

проверка владения техническими приемами настольного тенниса;

проверка игровой сообразительности и бойцовских качеств спортсмена;

отбор технико-тактических умений, характерных для данного спортсмена, с целью формирования стиля и подбора материала ракетки;

повышение скоростей в соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочные группы 3—4-го годов обучения

Число соревнований — не менее 6 за год.

Число игр в соревнованиях — не менее 60 за год.

Число контрольных игр — не менее 180 партий за год.

Задачи игр:

проверка владения техникой ударов и передвижений в настольном теннисе, применения всех освоенных приемов в соревновательных условиях;

тренировка топ-спина как средства начала атаки и топ-спин-удара в соревновательных условиях;

тренировка острых ударов в соревновательных условиях;

применение атаки после подачи и из кача;

тренировка пар в соревновательных условиях;

проверка опережающей, технически грамотной работы ног (сначала занять позицию, затем ударить).

Группы спортивного совершенствования

Число соревнований — не менее 8 за год.

Число игр в соревнованиях — не менее 100 за год, из них
не менее 40 — из пяти партий,
28 — парных.

Число контрольных игр — не менее 250 партий за год.

Задачи игр:

проверка владения современными техническими средствами ведения игры с применением острых ударов в соревновательных условиях;

совершенствование способности уверенно разбираться в смене вращений;

тренировка умений использовать свои сильнейшие стороны, маскировать свои слабости, использовать ошибки и слабые места противника.

Группы высшего спортивного мастерства

число соревнований — не менее 10—12 за год.

число игр в соревнованиях — не менее 120—150 за год, из них
не менее 50—60 — из пяти партий,
30—35 — парных.

Число контрольных игр — не менее 300—400 партий за год.

Задачи игр:

дальнейшее повышение скорости атакующей игры в соревновательных условиях;

повышение точности попадания в заданные места стола;

развитие наибольшей агрессивности в начале розыгрыша очка;

совершенствование умения захватывать и перехватывать инициативу в игре;

развитие способности использовать преимущества собственного стиля игры.

Блок

упражнений для совершенствования игры на счет

В игре на счет можно применять дополнительные условия и правила, способствующие осуществлению современных тактических требований и воспитанию бойцовских качеств.

1. Игра с определением победителя по большому числу выигранных серий подач.

Спортсмены играют (разыгрывают) 8 серий подач, как в обычной игре (4 серии — на своей подаче, 4 серии — на подаче противника). За выигрыш на своей серии подач спортсмен получает 1 очко, за проигрыш серии своих подач и за выигрыш серии подач противника очки не начисляются.

2. Игра с контрольным розыгрышем очка.

Разыгрываются те же 8 серий. В каждой серии подающий может выиграть от 1 до 4 очков, однако очки начисляются ему только в том случае, если он выиграет контрольное очко на своей подаче (за которое он тоже получает очко). При проигрыше контрольного очка все очки, набранные в серии до него, «сгорают». Контрольный розыгрыш очка может быть назначен по условиям игры первым, вторым, третьим, четвертым, пятым.

3. Игра по правилу 4 ударов.

4. Игра с баллами.

За выигранные мячи подающему начисляются баллы: за выигрыш с подачи — 5 баллов, за выигрыш вторым после подачи ударом — 4, за выигрыш третьим после подачи ударом — 3, четвертым — 2, пятым и более — 1.

Чтобы стимулировать активность принимающего, можно начислять ему 2 балла за каждый выигрыш на подаче противника не позже своего третьего удара. Счет разумно вести, определяя разницу в баллах, чтобы не оперировать большими числами.

5. Командная игра на одном столе с выбыванием после первого проигранного розыгрыша.

Спортсмены разбиваются на две команды (по 5—7 человек в каждой), примерно равные по силам. Два первых соперника (по назначению капитанов) разыгрывают только одно очко. Победитель остается у стола, а место проигравшего занимает другой член его команды. Партия считается выигранной после выбывания из

игры всех членов одной из команд. Подача — через раз. Число партий — 3, 5, 7 и т. д.

6. Двое против двоих на двух столах.

Счет ведется обычным способом. Каждая пара соперников начинает на отдельном столе и разыгрывает две серии подач (свою и чужую), после чего одна из команд-двоек меняется местами. Разыгрываются еще две серии подач, после чего уже другая двойка меняется местами и т. д. до победы на каждом столе. Команда-победитель определяется по суммарной разнице очков на двух столах.

7. Игра с секундированием и разбором проведенных партий.

Продолжительность партий может быть укорочена, чтобы сыгранный отрезок легче восстановить в памяти.

Блок

**тем для анализа проведенных и предстоящих встреч,
отдельных партий**

Определить состояние, возможности и замыслы противника.

Сравнить эффективность различных вариантов.

Запомнить информацию об отдельных деталях борьбы.

Какую фанеру и какие накладки применяет соперник, как проявляются их свойства.

Каковы особенности техники ударов противника.

Ошибки в технике выполнения ударов, их использования в игре.

В каком направлении лучше перемещается противник: слева направо, справа налево, назад, вперед.

Какова начальная позиция противника: близко, далеко от стола, правее или левее середины стола, правая стойка или левая.

Какие подачи и их продолжения представляют для противника особые трудности.

Каких конкретно действий опасается противник (каких ударов, подач, комбинаций), чем он их пытается нейтрализовать.

Какие выводы могут сделать противник и его тренер в перерыве между партиями (встречами), как в связи с этим может измениться ход игры.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группы начальной подготовки

Задачи психологической подготовки:

— привитие устойчивого интереса к занятиям спортом и, в частности, настольным теннисом;

— формирование установки на тренировочную деятельность.

Методы, средства, формы воздействия:

— беседы, убеждение, педагогическое внушение;

— моделирование состязательной ситуации в игре;

— введение ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей.

Учебно-тренировочные группы

Задачи психологической подготовки:

формирование установки на соревновательную деятельность;

совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам, таким как:

— общая эмоциональная устойчивость;

— чувство соперничества;

— активность в преодолении трудностей;

— независимость, самостоятельность в принятии решений;

— чувство ответственности и долга перед коллективом, командой;

— устойчивость к усталости.

Методы, средства, формы воздействия:

введение ситуаций выбора ответных действий, принятия самостоятельного решения в условиях дефицита времени;

целенаправленное повседневное развитие тех черт личности, которые слабо выражены у юного спортсмена (спортсменов).

Сочетание психологической подготовки с воспитательной работой.

Группы спортивного совершенствования

Задачи психологической подготовки:

формирование личности спортсмена, обладающего:

— высокой психологической устойчивостью,

- бойцовскими качествами;
- настроением на достижение высоких спортивных результатов.

Совершенствование свойств личности, значимых для достижения высоких спортивных результатов:

- умение управлять эмоциями;
- устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности;
- высокая спортивная соревновательная мотивация;
- серьезность и ответственность;
- способность к самоанализу.

Методы, средства, формы воздействия: самоубеждения, самоприказы, самовнушения.

Спортивная соревновательная деятельность.

Проведение психогигиенических мероприятий, направленных на снятие необоснованных страхов.

Сочетание психологической подготовки с идейно-воспитательной работой.

Группы высшего спортивного мастерства

Задачи психологической подготовки:

совершенствование личностных качеств, характерных для достижения высших спортивных результатов:

- умение объективно оценивать психологическое состояние противника;
- способность к четкому выполнению тактического плана игры, использованию запасного и отвлекающего планов;
- способность к тактической и психологической перестройке в ходе встречи;
- способность к принятию решений в ответственной игровой ситуации;
- умение мобилизовать силы (физические, моральные) в решающие моменты партии, встречи, соревнования;
- умение ответственно и ровно проводить все соревнования.

Методы, средства, формы воздействия:

- подробный психологический анализ соревнований;
- психорегулирующая тренировка;
- аутотренинг.

Спортивная соревновательная деятельность.

Особый раздел психологической подготовки в группах спортивного совершенствования и высшего спортив-

ного мастерства — изучение особенностей соревновательной психологии:

- психология сдиноборства;
- психология конкуренции;
- психология командной борьбы;
- психология пары;
- особенности соревновательной психологии при разных системах проведения личных соревнований (круговая, «олимпийка», двухминутная, комбинированная, многоэтапная);
- особенности соревновательной психологии при различных особенностях стиля и материала ракетки противника.

Методы, средства, формы воздействия:

- спортивная соревновательная деятельность;
- теоретическая подготовка;
- моделирование соревновательных условий в учебно-тренировочном процессе.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Группы начальной подготовки

Восстановление работоспособности — преимущественно естественным путем.

Средства восстановления:

— оптимальное построение педагогического процесса (рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха);

частая смена тренировочных средств, упражнений во время занятий;

- проведение занятий в игровой форме;
- гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера;
- витаминизация пищевого рациона.

Учебно-тренировочные группы

Восстановление работоспособности — преимущественно за счет педагогических средств восстановления.

Средства восстановления:

— строгая индивидуализация нагрузок с учетом субъективных ощущений юных спортсменов и объективных показателей (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение, снижение скорости и частоты движений);

- гигиенический душ, массаж, самомассаж;
- парная и суховоздушная баня;
- витаминизация;
- успокаивающее и расслабляющее мышцы словесное воздействие.

Группы спортивного совершенствования

Восстановление работоспособности — преимущественно за счет сочетания педагогических и психологических средств восстановления.

Средства восстановления:

- упражнения общей физической подготовки;
- упражнения различного характера и направленности в целях предупреждения перегрузки мышечных групп и функциональных систем организма;
- массаж, самомассаж, гидромассаж;
- солевые и контрастные ванны;
- парная и суховоздушная баня;
- сбалансированное питание;
- внушения, самовнушения.

Группы высшего спортивного мастерства

Восстановление работоспособности — преимущественно за счет комплексного использования педагогических, психологических и медикаментозных средств восстановления с упором на восстановление работоспособности нервной системы.

Средства восстановления:

- упражнения физической подготовки с использованием природных условий (в лесу, на водоеме и т. д.);
- чередование упражнений различной интенсивности;
- массаж, самомассаж, гидромассаж, точечный массаж, иглоукалывание;
- парная и суховоздушная баня с добавками;
- контрастный душ;
- сбалансированное питание с учетом энергетических затрат при различных видах нагрузки;
- психорегулирующая тренировка, аутотренинг.

В ходе работы определяются индивидуальные средства восстановления в различных тренировочных и соревновательных ситуациях:

- в ходе тренировочного цикла;
- после окончания тренировочного цикла;

после встречи;
после игровой смены на соревнованиях;
после игрового дня на соревнованиях;
срочные (в ходе встречи, в перерывах между партиями).

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Виды медико-биологического контроля:

- углубленное обследование;
- этапное обследование;
- текущее обследование.

Группы начальной подготовки

Задачи медико-биологического обследования:

- контроль за состоянием здоровья учащихся;
- привитие гигиенических навыков и привитие привычки неукоснительного выполнения рекомендаций спортивного врача;

— определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности учащихся;

- определение переносимости нагрузок;
- изучение динамики функциональных показателей;
- лечебно-профилактические мероприятия.

Формы медико-биологического контроля:

— углубленное обследование в начале и в конце учебного года;

— текущее обследование не реже 1 раза в 3 месяца.

Учебно-тренировочные группы

Задачи медико-биологического обследования:

- определение состояния здоровья;
- выявление всех отклонений от нормы;
- выявление ранних признаков перенапряжения;
- выявление остаточных явлений после травм, болезней;

— изучение динамики функциональных показателей, переносимости тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам;

— коррекция учебно-тренировочного процесса.

Формы медико-биологического контроля:

— два углубленных медико-биологических обследования в течение учебного года по программе полной диспансеризации;

— три этапных обследования в течение учебного года по окончании подготовительного, соревновательного и переходного периодов;

— текущий экспресс-контроль с использованием нетрудосмких методик.

Группы спортивного совершенствования

Задачи медико-биологического обследования:

— определение уровня функциональной подготовленности и состояния здоровья после каждого из этапов учебно-тренировочного процесса;

— выявление ранних признаков перетренированности;

— предупреждение утомляемости организма;

— предупреждение микротравм;

— коррекция учебно-тренировочного процесса.

Формы медико-биологического контроля:

— два углубленных медико-биологических обследования в течение учебного года по программе полной диспансеризации;

— этапные обследования при подготовке к каждому соревнованию;

— текущий экспресс-контроль в ходе тренировочных занятий.

Группы высшего спортивного мастерства

Задачи медико-биологического обследования:

— выявление режима нагрузок, способствующих наивысшему уровню функциональной готовности (спортивная форма);

— предупреждение и устранение причин перетренированности;

— предупреждение травм;

— коррекция индивидуального плана тренировки.

Формы медико-биологического контроля:

— два углубленных медико-биологических обследования по программе полной диспансеризации;

— этапные обследования в ходе учебно-тренировочного процесса и при подготовке к каждому соревнованию;

— текущий экспресс-контроль в ходе тренировочных занятий и соревнований.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Учебно-тренировочные группы

Привитие инструкторских и судейских навыков.

Овладение терминологией настольного тенниса (названия видов ударов, наименования упражнений).

Изучение строевых команд.

Развитие способности наблюдать за техническим выполнением ударов партнером, за его ошибками в технике ударов.

Проведение разминки.

Овладение навыками организации и проведения соревнований.

Изучение основных правил игры и соревнований, ведение протоколов соревнований.

Судейство одиночных и парных встреч.

Шефская работа с младшими товарищами по спорту.

Ведение дневника самоконтроля и анализ тренировочной и соревновательной нагрузки.

Группы спортивного совершенствования

Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в группах начальной подготовки и в общеобразовательных школах.

Проведение разминки.

Проведение занятия по физической подготовке.

Проведение занятий по настольному теннису в качестве помощника тренера.

Индивидуальная работа с младшими товарищами по спорту по совершенствованию техники.

Ведение журнала занятий.

Составление конспекта занятий.

Составление комплекса тренировочных заданий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.

Судейство внутренних соревнований в спортивной школе и в общеобразовательных школах в качестве старшего судьи, секретаря; судейство городских (республиканских) соревнований в качестве судьи у стола.

Выполнение требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Группы высшего спортивного мастерства

Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в учебно-тренировочных группах.

Проведение занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах по любому разделу тренировки в качестве тренера, по собственному концепту.

Индивидуальная работа технико-тактического плана с младшими товарищами по спорту.

Ведение игр в качестве тренера на соревнованиях учащихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Изучение всех нюансов правил.

Судейство внутренних соревнований в спортивной школе и в общеобразовательных школах в качестве главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря; судейство городских (республиканских) соревнований в качестве старшего судьи или секретаря.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа проводится на всем протяжении обучения учащегося в ДЮСШ, СДЮШОР.

Основой воспитательной работы в спортивной школе является Постановление ЦК КПСС «О дальнейшем улучшении идеологической политико-воспитательной работы».

Воспитательная работа с учащимися преследует цель обеспечить следующие стороны воспитанности юных спортсменов:

— идейно-политическую воспитанность: политическую зрелость, умение отстаивать активную жизненную позицию;

— трудовую воспитанность: высокую сознательность и трудовую активность при выполнении любой работы; стремление сделать результаты своего труда достоянием коллектива, общества, обеспечить эффективность и качество выполненной работы;

— нравственную воспитанность: отношение к товарищам по спорту, противнику, тренерам, судьям в соответствии с нормами спортивной этики;

— эстетическую воспитанность: умение творчески воспринимать задачи учебно-тренировочного процесса;

умение чувствовать, ценить, понимать и создавать прекрасное в жизни и в спорте;

— активность жизненной позиции.

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, комплексного влияния основных факторов социальной системы воспитания — семьи, коллектива педагогов общеобразовательной школы, тренера-педагога.

Главствующая роль в реализации идейно-политического и нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Основные факторы воспитательного воздействия:

— личный пример тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, отношения к труду, соблюдения спортивного режима;

— педагогическое мастерство тренера-преподавателя, его творчество, постоянный поиск новых путей в работе;

— формирование и укрепление коллектива спортсменов, его участие в решении важнейших вопросов жизни спортивной школы;

-- наставничество и шефская работа старших по стажу спортсменов со своими младшими товарищами;

— активное моральное стимулирование.

Основные формы воспитательной работы:

— систематическое привлечение учащихся к общественной работе (работа в федерации и ее комиссиях, судейство соревнований, подготовка, организация и проведение соревнований);

— обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях (в первую очередь с позиции вклада каждого в выступление коллектива);

— обсуждение коллективом учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства индивидуальных планов подготовки сильнейших спортсменов к главным соревнованиям сезона и итогов выполнения этих планов;

— обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена;

— введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и учащихся, отличившихся в общих делах школы; торжественный прием в спортивную школу; проводы выпускников);

— совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями (совместные педсоветы, просмотр педагогами общеобразовательной школы спортивных соревнований, присутствие тренеров на уроках, проведение совместных спортивных праздников и показательных выступлений и т. п.).

В процессе многолетней тренировки юного спортсмена наряду с технической, физической, тактической подготовкой необходимо решать воспитательные задачи, такие как:

— воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации, в условиях наступившего утомления);

— воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач);

— интеллектуальное воспитание (овладение учащимся специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других смежных со спортом дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни; формирование сознательного, творческого отношения к занятиям и труду);

— воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма);

— самовоспитание юного спортсмена (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

* * *

Приводим примерный план-конспект группового (индивидуального) занятия (рис. 2) и план-конспект индивидуально-группового занятия по настольному теннису (рис. 3).

**План-конспект
группового (индивидуального) занятия по настольному теннису**

Дата	Время проведения занятий	
Тренеры		
Задачи занятия:		
Вводная часть		
Присутствуют:		
Заключительная часть		

Рис. 2

План-конспект индивидуально-группового занятия по настольному теннису		Дата
Задачи занятия:		Время проведения занятий
Вводная часть		Тренеры
Присутствуют:		
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Заключительная часть		

Рис. 3

СОДЕРЖАНИЕ

Общие положения	3
Общая физическая подготовка .	8
Специальная физическая подготовка	19
Теоретическая подготовка . . .	22
Технико-тактическая подготовка	26
Соревновательная подготовка	30
Психологическая подготовка .	35
Восстановительные мероприятия	37
Медико-биологический контроль . . .	39
Инструкторская и судейская практика .	41
Воспитательная работа .	42

Учебная программа

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (методическая часть)

Зав. редакцией Э. Р. Акопян

Редактор Н. С. Новожилова

Художник

Художественный редактор П. П. Рогачев

Технический редактор М. В. Плешакова

Корректор Н. Р. Раджабли

Сдано в набор 14.03.90 г. Подписано к печати 12.07.90 г. Формат 84×108^{1/32}. Бумага кн.-журн. Гарнитура «Литературная». Печать высокая. Усл. печ. л. 3,0. Усл. кр.-отт. 3,13. Уч.-изд. л. 2,24. Тираж 15 500 экз. Изд. № 1058. Заказ 1847. Цена 15 коп.

Издательство «Советский спорт» Госкомспорта СССР. 101913, ГСП, Москва, Центр, ул. Архипова, 8.

Типография Госкомспорта СССР. Москва, Мичуринский проспект, 40.

Издательство  **СОВЕТСКИЙ
ПОРТ**

