

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРИКАЗ

12 сентября 2023 г.

№ 370

Об учебной программе по теннису
настольному

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по теннису настольному (прилагается).

2. Директору учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по теннису» (А.Л.Ванкевич), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по теннису настольному в учебно-тренировочном процессе.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.

4. Настоящий приказ вступает в силу с момента его подписания.

Первый заместитель Министра

А.В.Дорохович

УТВЕРЖДЕНО
Приказ Министра спорта
и туризма Республики Беларусь
12.09.2023 № 370

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по теннису настольному

ВВЕДЕНИЕ

Программа по теннису настольному (далее – Программа) предназначена для тренеров, тренеров-преподавателей по теннису настольному специализированных спортивных учреждений, а также обособленных спортивных подразделений, включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта (далее – СУСУ) и училищ олимпийского резерва (далее УОР). Разработана на основании Закона Республики Беларусь от 04 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте», Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом передового опыта работы, результатов научных исследований, тенденций развития настольного тенниса как вида спорта.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки игроков в настольный теннис на весь многолетний период обучения тренировки – от начального обучения до этапа высшего спортивного мастерства. Предусмотрена последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления технико-тактического мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Практика показывает, что спортивное мастерство спортсменов тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала учебно-тренировочных занятий и разносторонней подготовкой на начальном этапе специализации. Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

реализация Государственной программы «Физическая культура и спорт» на 2021 – 2025 годы;

развитие материально-технической базы учреждений, обеспечивающих подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса;

отбор перспективных спортсменов и передача их в учреждения высшего звена подготовки, а также в списочные составы национальной и сборных команд Республики Беларусь по теннису настольному;

физическая подготовка, укрепление здоровья спортсменов посредством занятий теннисом настольным, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, объема физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;

популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебно-тренировочного процесса по теннису настольному является настоящая Программа.

Разработка настоящей Программы вызвана необходимостью оптимизировать процесс подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в связи с повышением требований к качеству спортивной подготовки спортсменов.

Спортивное мастерство игроков в настольный теннис тесно связано с их игровым стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на начальном этапе специализации. Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов подготовки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;

- повышение объема общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП), соотношение которых постепенно изменяется: возрастание объема средств специальной физической, технико-тактической подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки;

- строгое соблюдение принципа рациональной динамики тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов; принципа индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Таким образом, современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора одаренных юношей и девушек, способных достигать высоких спортивных результатов, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

В настоящей программе определены этапы многолетней подготовки спортсменов, структура и содержание материала учебно-тренировочных занятий по этапам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по настольному теннису является настоящая Программа.

РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЕННИСЕ НАСТОЛЬНОМ

Основными задачами многолетней спортивной подготовки являются:

реализация государственных программ развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь по подготовке спортивного резерва для сборных команд по настольному теннису;

развитие материально-технической базы учреждений для обеспечения подготовки спортивного резерва;

отбор и селекция перспективных спортсменов и передача в высшее звено подготовки, в сборные команды по теннису настольному, участие в научно-методическом и медицинском обеспечении отбора и подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса;

содействие всестороннему развитию спортсменов, укрепление их здоровья и обеспечение разностороннего физического развития, повышения двигательной активности;

обеспечение организации и проведения учебно-тренировочного процесса и осуществление анализа его результатов, динамики показателей подготовленности спортсменов теннисом настольным;

участие в областных, республиканских и международных спортивных мероприятиях согласно календарному плану проведения спортивных мероприятий;

популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом.

§ 1. Этапы многолетней подготовки и их задачи

Процесс многолетней спортивной подготовки включает в себя следующие этапы:

1. Этап начальной подготовки (далее – НП)
2. Учебно-тренировочный этап (далее – УТ)
3. Этап спортивного совершенствования (далее – СПС)
4. Этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Задачи этапа НП:

укрепление здоровья и разносторонняя физическая подготовка спортсменов, в процессе которой основное внимание уделяется развитию гибкости, скоростных и координационных способностей, прежде всего, средствами гимнастики, спортивных и подвижных игр, легкой атлетики, видов единоборств и др.);

овладение широким кругом двигательных умений и навыков (разновидности ходьбы, бега, прыжки, метания, передачи и ловля мяча, броски, кувырки и др.);

выявление задатков и способностей детей, их предрасположенности к настольному теннису;

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом вообще и к настольному теннису;

воспитание основ специальных физических качеств (быстроты реакции, быстроты движений, координационных способностей, чувства мяча);

овладение основными техническими приемами тенниса настольного;

воспитание трудолюбия, ответственности, чувства коллективизма, культуры поведения, дисциплинированности, организованности;

развитие психических процессов (восприятия, представления, мышления, памяти, внимания и др.);

формирование базовых теоретических знаний по теннису настольному;

привитие элементарных навыков гигиены;

ознакомление с основами правил игры в теннис настольный.

УТ этап (УТ группы 1 – 3 годов подготовки (этап начальной спортивной специализации).

Задачи периода начальной специализации и преимущественная направленность занятий:

повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

развитие специальных физических качеств (чувства мяча, быстроты реакции);

освоение техники настольного тенниса – техники передвижений и техники ударов;

формирование игрового стиля;

воспитание волевых качеств – смелости и решительности;

приобретение опыта судейства спортивных соревнований.

Период углубленной специализированной подготовки (УТ группы 4 – 7 годов подготовки).

Задачи и преимущественная направленность занятий:

развитие специальных физических качеств (быстроты реакции, чувства мяча, быстроты передвижений);

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

совершенствование отдельных технических приемов тенниса настольного и их комбинаций;

отработка тактических комбинаций;

формирование игрового стиля;

приобретение навыков в организации и проведении соревнований по теннису настольному.

Этап СПС.

Задачи и преимущественная направленность занятий:

повышение уровня общей и специальной физической подготовленности с акцентированным развитием координационных и скоростных способностей, скоростной выносливости, взрывной силы;

совершенствование специальных физических качеств (быстроты сложной двигательной реакции, помехоустойчивости, антиципации, скорости переключения и концентрации внимания, чувства мяча, быстроты передвижений);

совершенствование индивидуальной техники тенниса настольного (повышение уровня ее стабильности и вариативности);

совершенствование освоенных технико-тактических навыков в соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта;

развитие и формирование волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, инициативности и др.);

овладение теоретическими знаниями по теории и методике тенниса настольного;

формирование умений анализировать игровые ситуации, преимущества и слабые стороны в своей игре и игре соперника, моделирование выигрышных ситуаций;

совершенствование навыков судейской деятельности в проведении отдельного матча, спортивных соревнований, организации спортивных соревнований, знание различных систем проведения спортивных соревнований.

Этап ВСМ.

Задачи и преимущественная направленность этапа:

индивидуальное совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности; стабильность спортивных результатов;

овладение знаниями и умением управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным спортивным соревнованиям;

индивидуальное совершенствование технико-тактических действий; достижение спортивных результатов.

§ 2. Режим и наполняемость учебных групп

Комплектование учебных групп и их наполняемость, продолжительность этапов подготовки определяется Инструкцией о порядке регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019 г. № 48.

Прием, перевод, отчисление, восстановление спортсменов осуществляется в порядке, установленном постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 января 2022 г. № 2.

Режим и наполняемость учебных групп представлены в таблице 1. приложения 1.

§ 3. Учебный план

Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными требованиями к режиму работы и к наполняемости учебных групп согласно таблице 1 приложения 1, примерным учебным планом согласно таблице 2 приложения 1 и настоящей Программой.

Учебный план рассчитан на 52 недели, из них 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях учреждения и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период, и учебно-тренировочных занятиях по индивидуальным заданиям, в том числе в рамках самоподготовки (для НП и УТ этапов).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (с учащимися групп СПС и ВСМ или наиболее одаренными спортсменами УТ групп), медико-восстановительные мероприятия, тестирование (педагогические контрольные испытания), участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

В процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований со спортсменами проводится воспитательная работа по плану, утвержденному руководителем учреждения.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла.

В примерных план-схемах подготовки спортсменов отражено комплексное планирование основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Схема построена на основе календарной линейки с делением на месяцы и 52 недели, в результате чего все факторы в ней даны во взаимосвязи между собой и во времени.

В целом план-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию подготовки спортсменов. На основании приведенной план-схемы тренеры-преподаватели по спорту разрабатывают индивидуальные план-графики для спортсменов.

РАЗДЕЛ II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 2 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НП

Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр. На этом этапе закладывается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий.

Основные задачи этапа НП и преимущественная направленность:

- укрепление здоровья, закаливание организма и всестороннее физическое развитие;
- формирование правильной осанки;
- привитие интереса к занятиям теннисом настольным;
- воспитание основных физических качеств (гибкости, быстроты, ловкости, силы, выносливости);
- воспитание основ специальных физических качеств (быстроты сложной двигательной реакции, чувства мяча);
- формирование игрового стиля;

овладение прикладными двигательными навыками;
 обучение технике и основам тактики игры в теннис настольный;
 развитие волевых качеств, воспитание организованности
 и дисциплинированности юных спортсменов;
 знакомство с правилами игры в теннис настольный.

Практическая подготовка юных спортсменов на этапе НП включает общую и специальную физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовку.

Годовой объем работы составляет 312 часов для групп НП. Учебно-тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 3 раза в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать двух академических часов.

§ 1. Учебный план

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп НП представлен в таблице 3 приложения 1.

Примерный план годичного цикла подготовки для групп НП представлен в таблицах 4 и 5 приложения 1.

§ 2. Теоретическая подготовка

Основные этапы развития игры в теннис настольный. Изменение правил. Совершенствование инвентаря. Видоизменение техники тенниса настольного. Правила безопасности на занятиях теннисом настольным.

Достижения белорусских спортсменов.

Основные задачи технической подготовки. Стойки. Хватки. Техника одношажного способа передвижений и поворотов. Распределение центра тяжести при выполнении ударов. Подготовительные упражнения и разучивание основных приемов игры. Роль имитационных упражнений в становлении техники игры.

Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки при выполнении определенных технических приемов. Место удара мяча на ракетке. Замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, движение ракетки. Выход из удара.

Личная гигиена юного спортсмена. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной одежды и обуви. Профилактика наиболее распространенных заболеваний. Противопоказания к занятиям спортом.

Взаимосвязь видов подготовки (технической, физической, психологической). Особенности тактической подготовки в занятиях с начинающими.

Оборудование спортивного зала для игры в настольный теннис. Теннисные стол, сетка, ракетки, мячи. Технические средства (приспособления и тренажеры).

§ 3. Практическая подготовка

ОФП осуществляется на всех этапах многолетней спортивной подготовки. Распределение материала по развитию физических качеств осуществляется по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для совершенствования тех или иных способностей (сенситивными периодами).

Развитие выносливости, в частности аэробных возможностей, происходит ускоренными темпами у мальчиков в 8 – 10 лет и в 15 – 17, у девочек – в 7 – 9 лет и в 14 – 16 лет; анаэробных возможностей у мальчиков – в 11 – 13 и в 16 – 18 лет, у девочек – в 10 – 12 и в 15 – 17 лет.

Развитие скоростной выносливости у мальчиков наиболее оптимально в 15 – 17 лет, у девочек – в 14 – 16 лет.

Наибольший прирост в показателях гибкости у мальчиков и девочек отмечается с 7 до 13 лет.

Сенситивный период для развития координационных способностей – 7, 8 – 12 лет.

Развитие быстроты. Увеличение темпа движений наиболее значительно в возрасте 7 – 9 и 12, 13 лет. Ряд авторов отмечают период ускоренного развития скоростных способностей в 10 – 13 лет. У мальчиков самый большой прирост скорости от 12 до 15 лет.

Существенно увеличиваются показатели силы в 11 лет. Наиболее высокие темпы развития абсолютной силы в 12 – 14 лет и затем 15 – 17 лет. Относительная сила в большей степени увеличивается в 12 – 14 лет.

Наличие сенситивных периодов не исключает развития и совершенствования физических качеств, которые не имеют благоприятной предрасположенности к росту в данном возрасте.

ОФП включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты, которые выполняются с отягощениями и собственным весом, в том числе, упражнения на снарядах: на гимнастической стенке, скамейке, перекладине.

Легкоатлетические упражнения: бег на короткие, средние и длинные дистанции; кроссы: бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой, с преодолением различных естественных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные и последовательные движения в

плечевых, локтевых и лучезапястных суставов (сгибание и разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения).

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, наклоны, пружинистые наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Обязательно упражнения для развития силы мышц-стабилизаторов. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса. Упражнения для мышц пресса следует выполнять и с фиксированным положением ног, и с фиксированным положением туловища. Также следует включать в подготовительную часть тренировочного занятия и в содержание общефизической подготовки упражнения для укрепления мышц шейного отдела позвоночника для снижения негативного влияния использования электронных устройств, улучшения мозгового кровообращения.

Для детей на этапе НП следует избирательно подходить к выбору веса отягощений – они должны быть минимальны. Оптимальным является выполнение упражнений с весом собственного тела. Перед выполнением упражнений с отягощениями необходимо освоить технику выполнения. Даже, если упражнение несложное, оно выполняется сначала несколько раз без отягощения.

Упражнения для ног: стоя, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными покачиваниями, поднимания на носки, круговые движения в коленных суставах, растягивание мышц бедра, икроножных мышц. Профилактика травм коленного, голеностопного суставов – укрепление мышц-стабилизаторов, выполнение упражнений в статическом режиме, упражнения в равновесии. Использование резиновых лент, в том числе круговых (резиновых амортизаторов).

Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, перевороты, стойка на лопатках – «березка», «мостик», «колесо».

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол (в том числе игра в футбол мячом небольшого размера, например, теннисным).

Подвижные игры: командные эстафеты с преодолением всевозможных препятствий, и направленные на развитие чувства мяча.

На этапе начальной подготовки особое внимание следует уделять развитию скоростных и координационных способностей, развивать аэробную выносливость, гибкость, использовать средства физической подготовленности различной направленности для формирования широкого фонда двигательных действий, разностороннего развития ребенка.

§ 4. СФП

СФП включает в себя упражнения, сходные по структуре с соревновательными действиями игрока в настольный теннис.

Старты: бег на 30, 60; бег с ускорениями, бег на 10 – 15 м туда и обратно; бег и ходьба боком и спиной вперед; бег в гору и с горы; ходьба на согнутых ногах (гусиный шаг). Тройные прыжки, прыжки вверх на носках с прямыми ногами, прыжки «лягушкой» спиной и боком вперед.

Выпрыгивания из низкого приседа; приседания на носках и полной ступне; приседания на одной ноге «пистолетом».

Танец «вприсядку» с попеременным выбрасыванием ног вперед и в стороны.

Семенящий бег с максимальной частотой движений ногами; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег на 6, 10, 30 метров; бег боком и спиной вперед; челночный бег 4х5, 4х10, 6х20 метров (варьируя обычный бег с бегом спиной вперед); скоростной бег 5х30, 10х30 метров с интервалами отдыха, равными 1 минуте до полного восстановления ЧСС.

Ускорения после прыжков на 180, 360 градусов; прыжки в игровой стойке, на одной ноге на 180, 360 градусов; передвижения приставным шагом, скрестным шагом в различном темпе. Прыжки на одной ноге; прыжки в игровой стойке вправо-влево с продвижением вперед, то же спиной вперед. Разновидности прыжковых упражнений в игровой стойке, на одной ноге, на двух.

Из положения лежа на спине одновременное поднятие туловища и прямых ног с касанием руками пальцев ног («складывания»); упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины.

Упражнения с набивным мячом индивидуально и в парах – наклоны, повороты корпуса, метания набивного мяча весом от 1 до 3 кг.

Прыжки на скакалке в различном темпе, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки толчком обеих ног с двойным оборотом скакалки.

Прыжки вверх за счет пружинистого разгибания стопы; прыжки из стороны в сторону с пружинистыми приседаниями; прыжки вверх с высоким подниманием бедра («кенгуру»); прыжки на небольшие возвышения; прыжки через гимнастическую скамейку.

Ловля мяча (в бросках и прыжках), брошенного в условные ворота; ловля мяча, отскочившего от стенки, брошенного партнером из-за спины ловящего.

Акробатические прыжки с имитацией различных теннисных ударов с падениями и кувырками.

Выкруты рук назад с гимнастической палкой с постепенным уменьшением ширины хвата.

Набивание теннисного мяча на ракетке высоко-низко; поочередно стороной (тыльной либо ладонной) и ребром ракетки; ручкой ракетки; о

стену с поворотом на 360 градусов в момент отскока мяча, то же с приседанием, с переключением ракетки в другую руку, о боковую поверхность стола и другими способами.

Вращательные движения кистью – медленные и максимально быстрые, с ракеткой, с отягощениями.

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке (гантеля, мешочек с песком 100 – 400 г в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности).

Имитация ударов на приспособлениях («колесо», закрепленное на столе или на стойке) – одиночные удары, серийные удары, удары с перемещением вправо-влево, вперед, назад. Имитация сложных подач с обманным движением корпусом и руки с ракеткой. Имитация ударов в разном темпе перед зеркалом. Имитация ударов в заданном темпе с варьированием от медленного до максимального на месте и в передвижении.

Броски мяча в стену и ловля различными способами (правой, левой рукой, с дополнительными прыжками, приседаниями, поворотами).

Игра в «крутиловку» в одну сторону, в другую. Игра двумя ракетками, игра «не игровой» рукой. Игра на двух столах поочередно, игра двумя мячами. Игра одного против двух, трех человек. Эстафеты и игры с элементами игры в настольный теннис. Упражнения для пальцев рук.

Поднимание и опускание бедра с отягощениями.

Сгибание и разгибание стопы с отягощением; сгибание и разгибание ног в коленных суставах из положения лежа на животе с отягощением.

Сгибание и подъем ног из положения лежа на спине.

Метание теннисного мяча на дальность и в цель – одной кистью, кистью и предплечьем, всей рукой и корпусом.

Игра двумя ракетками, игра «неигровой» рукой. Игра двумя мячами. Игра одного против 2, 3 человек. Упражнения для пальцев рук.

Все упражнения подбираются с учетом физической подготовленности занимающегося, должны быть посильными для выполнения, увеличение нагрузки возможно только в хорошо освоенных упражнениях.

§ 5. Техническая подготовка

Обучение технике тенниса настольного строится в соответствии с принципами спортивной подготовки и с закономерностями формирования двигательного навыка.

Первоначально необходимо создать зрительное представление о разучиваемом элементе техники (техническом приеме), для чего

используется наглядный метод (демонстрация тренером, спортсменом, видеоматериалы, кинограммы и контурограммы, схемы, рисунки, фотоснимки). У детей дошкольного и младшего школьного возраста преобладает наглядно-образное и наглядно-двигательное мышление, поэтому использование образов наиболее эффективно в создании правильного представления. Словесный метод используется для повышения активности и сознательности спортсменов, пояснения о выполнении разучиваемого элемента (движения).

Затем создается двигательное представление о разучиваемом двигательном действии. Здесь целесообразно выделить ориентировочную основу движения по основным опорным точкам, которые являются определяющими в данном элементе, предупредить возможные ошибки.

Обобщенно обучение технике можно представить в виде универсальной схемы, алгоритма действий, применимого в разучивании каждого удара. Основные принципы – доступность, постепенное повышение требований (усложнение выполнения).

1. Показ технического приема и объяснение назначения. Показ желательно проводить в игре на столе с подготовленным спарринг-партнером. Дается наглядное представление об ударе в целом.

2. Объяснение техники удара в целом. Имитация в группе.

3. Объяснение и разучивание удара по частям. Выделить в объяснении: замах, работу предплечья, плеча, кисти; туловища, ног, перенос центра тяжести. Имитация. Выполнение в медленном темпе, можно под счет (на раз – поворот корпуса, замах, два – удар, три – вернуться в начальную стойку). Опробование у стола первоначально с тренером или спарринг-партнером. Имитация работы отдельных частей руки и туловища, соединение отдельных частей по два.

4. Объяснение контакта ракетки с мячом, места удара по мячу и на ракетке. Объяснение характера вращения мяча при ударе. Имитация в группе медленно, и в обычном темпе. Игра разучиваемым ударом на столе.

5. Тренировка удара в целом на столе по диагонали.

6. Поддача с элементами изучаемого удара.

7. Изменение направления полета мяча по ширине стола. Игра по прямой; в две точки стола; в три точки стола.

8. Передвижения вправо, влево одношажным способом для выполнения удара. Показ, объяснение, разучивание (имитация, игра у стола).

9. Изменение длины полета мяча.

10. Изменение траектории и высоты полета мяча над сеткой. Тренировка удара по изменяющемуся приходящему вращению.

11. Передвижения вперед, назад одношажным способом. Показ, объяснение, разучивание (имитация, игра у стола).

12. Определение момента удара по мячу. Высшая точка отскока. Поднимающийся (восходящий), опускающийся мячи. Умение менять темп игры.

13. Тренировка удара в высшей точке отскока по поднимающемуся (с полулета), по опускающемуся мячу.

14. Тренировка и соревнования (соревновательные задания) в продолжительном удержании мяча в игре (время, количество ударов без ошибок).

15. Игра изучаемым ударом «треугольником» из одной точки в две точки противоположной стороны (например, из правого угла вправо и влево).

16. Игра изучаемым ударом из двух точек, трех точек, из одной трети стола, из половины стола, из двух третей стола.

17. Игра изучаемым ударом по короткому и по длинному приходящим мячам.

18. Игра и соревнования на точность попадания в обозначенные на столе зоны.

19. Игра «восьмеркой» поочередно по прямой и по диагонали.

Первоначально в группах НП осваивают способы держания ракетки. Правильность хватки ракетки определяет овладение техникой ударов. В дальнейшем ошибки в выполнении технических элементов зачастую обусловлены неправильной хваткой ракетки. После и параллельно с изучением хватки разучивают исходное положение теннисиста (игровую стойку) и передвижение игрока на площадке.

Закрепление хватки, игровой стойки, передвижений осуществляется одновременно с развитием чувства мяча, для чего выполняется набивание мяча на ракетке.

Набивание мяча на ракетке обязательно в игровой стойке, в передвижении. Попадание в мишени на стене. Перекаты мяча на полу в парах. Различные виды набивания мяча на месте и в передвижении. Набивание мяча о стену тыльной, ладонной сторонами ракетки с отскоком и без отскока о пол. Набивание мяча на ракетке игровой и неигровой рукой (левой рукой для правшей и правой для левшей). Набивания мяча различными способами: высоко-низко, о боковую поверхность (ребро) стола, в парах, поочередно ребром и стороной ракетки, ручкой ракетки и др.

Основы техники толчка слева. Выполнение толчка слева в передвижении вправо-влево; вперед-назад. Игра толчком слева длинно-коротко. Игра по восходящему, опускающемуся мячу, в высшей точке

отскока мяча. Игра толчком позволяет создать базовое представление о вариантах и возможностях применения технического приема в настольном теннисе. Также отработать технику передвижений у стола, вариативность темпа игры, направления и длины удара.

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны (по ширине и длине стола). Имитация толчка слева у стола и в шеренге в группе с ракеткой в руке. Поэтапное выполнение удара: замах, момент удара, выход из удара, возврат в исходное положение. Показ, объяснение, разучивание (имитация, игра у стола).

Наблюдение за мячом во время игры.

Основы техники наката справа.

Простейшие виды передвижений в правосторонней стойке при накатах справа.

Быстрая подача накатом справа, подача накатом в обозначенные на столе зоны.

Сочетание наката справа и толчка слева.

Основы техники наката слева. Передвижения в левосторонней стойке при накате слева. Повороты при ударах накатами справа и слева. Сочетание накатов справа и слева.

Основы техники срезки (подрезка подрезки) слева. Подача срезкой слева. Сочетание срезки слева и наката.

Основы техники срезки справа. Подача срезкой вправо в обозначенные на столе зоны. Сочетание срезки справа и срезки слева, срезки и наката.

Накат справа по изменяющемуся вращению (накат по толчку, по накату и по срезке).

Игры на счет (тренировочные) – применение в игре изученных элементов; в «крутиловку» («карусель») с участием от 6 до 4 человек; игра – один против двух; контрольные соревнования.

Подача (плоская и с незначительным вращением). Первоначальное опробование, разбор движений (в имитационных упражнениях, у зеркала).

Прием подачи.

Ознакомление с тактикой современного настольного тенниса (демонстрация записи матча с показом и разбором основных вариантов тактических действий).

§ 3. Нормативные требования для групп начальной подготовки

Нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности спортсменов-учащихся групп НП представлены в таблицах 6 и 7 приложения 1.

Методика тестирования общей и специальной физической подготовленности представлена в приложении 2.

В УТ группы переводятся спортсмены, выполнившие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовленности и освоившие технику игры в теннис настольный.

ГЛАВА 3 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УТ ГРУППАХ

В УТ группах 1 и 2 годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации. В этот период закладываются основы спортивно-технического мастерства. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом периоде.

В УТ группах 3 года и 4 – 7 годов подготовки спортсмены проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, однако, ее средства сужаются, что позволяет направленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование основ техники тенниса настольного.

На данном этапе решаются следующие задачи:

дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;

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

совершенствование техники игры;

углубленная отработка технических приемов тенниса настольного и их соединений (этап углубленной специализации в УТ группах 3 года и 4 – 7 годов подготовки);

изучение тактики;

приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях;

приобретение опыта судейства и организации спортивных соревнований;

выполнение соответствующего спортивного разряда.

В УТ группы зачисляются спортсмены, сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП, обладающие достаточными теоретическими и практическими навыками игры и выполнившие квалификационные требования.

§ 1. Учебный план

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для УТ групп представлен в таблице 8 приложения 1.

Примерный план годового цикла подготовки для УТ групп представлен в таблицах 9 – 12 приложения 1.

§ 2. Теоретическая подготовка

Обзор развития тенниса настольного, международная федерация настольного тенниса (ИТТФ), европейская федерация настольного тенниса (ЕТТУ).

Основные направления и этапы развития тенниса настольного в Беларуси. Краткие сведения о состоянии тенниса настольного за рубежом. Крупнейшие теннисные турниры.

Правила проведения спортивных соревнований и особенности их организации, техника безопасности.

Значение спортивных соревнований. Правила игры. Виды спортивных соревнований: личные, командные, лично-командные первенства, розыгрыш кубков, показательные и др. Системы розыгрыша: с выбыванием, круговая, смешанная, уравнительная и др.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм спортсменов.

Основные правила закаливания.

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Поддержка опорно-двигательного аппарата продуктами питания, витаминами, минеральными веществами. Значение дыхания для жизнедеятельности организма, коррекция эмоционального состояния дыхательными упражнениями. Профилактика нарушений осанки, асимметрии. Корректирующие упражнения для гармоничного физического развития.

Гигиена, режим и питание спортсмена.

Режим питания и питьевой режим в зависимости от характера спортивной деятельности. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиеническое значение водных процедур: умывание, душ, баня, купание. Вред курения, употребления спиртных напитков.

Техника безопасности во время занятий теннисом настольным.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при спортивной подготовке спортсменов. Объективные данные врачебного контроля: вес, динамометрия, спирометрия, артериальное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение.

Основы техники и тактики игры в теннис настольный.

Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Общая характеристика игры сильнейших спортсменов. Стили игры. Быстрая, стабильная, активная, разнообразная, точная игра – основа мастерства в настольном теннисе. Рациональная техника – необходимое условие достижения высоких спортивных результатов в теннисе настольном.

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

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

Топ-спин справа. Отличия от наката справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Замах. Место удара мяча на ракетке. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища.

Топ-спин слева. Отличия от наката слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Замах. Место удара мяча на ракетке. Место удара мяча относительно корпуса спортсмена. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища.

Поддачи. Короткие, длинные. С верхним, нижним, боковым вращениями. Поддачи с высоким подбрасыванием мяча. Правила и техника подброса. Правило открытой поддачи.

Двухшажный способ передвижения. Разновидности. Перенос центра тяжести тела.

Топ-спин-удар. Различия в выполнении ударов по диагонали, по прямой, в центр стола. Различия в выполнении ударов в высшей точке отскока, с полулета и по опускающемуся мячу. Различия в выполнении ударов из ближней, средней, дальней зон. Различия в выполнении ударов относительно приходящего вращения – по подрезке, накату, топ-спину.

Основы техники и тактики парных спортивных соревнований.

Разбор предстоящих игр. Анализ участия в спортивных соревнованиях.

Биомеханические основы техники тенниса настольного.

Планирование спортивной подготовки.

Педагогический контроль. Значение и задачи планирования, учета и педагогического контроля. Перспективное планирование спортивной подготовки. Индивидуальный перспективный план подготовки спортсмена.

§ 3. Практическая подготовка

Основные задачи практической подготовки в УТ группах:
развитие и совершенствование физических качеств;
повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
совершенствование технико-тактической подготовленности;
воспитание морально-волевых качеств;
формирование осознанного отношения к спортивному совершенствованию, повышение мотивации к достижению спортивных результатов.

На этом этапе спортсменам следует развивать все физические качества для того, чтобы играть как можно лучше, хотя выделяют приоритетные, спортивно важные для тенниса настольного качества.

Координационные способности, быстрота реакции, быстрота ударных действий и передвижений, взрывная сила ног и корпуса, скоростная выносливость большинством тренеров считаются наиболее важными качествами для игроков в теннис настольный. За ними следуют общая (аэробная) выносливость, гибкость, сила. Развитие физических качеств осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки, а также в ходе тренировки технико-тактических действий. В то же время совершенствование физических качеств создает предпосылки для более успешного освоения технико-тактических действий. Данные компоненты взаимосвязаны и взаимозависимы, поэтому учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие одного из них, также будет влиять на развитие другого.

Необходимость и важность каждого из этих компонентов для отдельных игроков должны быть определены тренером в соответствии с конкретными физическими и технико-тактическими характеристиками игрока. Одним из способов оценки этих характеристик является проведение комплекса тестов, который позволит оценить физическое состояние и технико-тактические характеристики игроков, их слабые и сильные стороны.

В содержание практической подготовки кроме средств общей и специальной подготовки следует обязательно включать упражнения для профилактики нарушений осанки, для укрепления мышц спины и пресса, упражнения для мышц – стабилизаторов (стабилизирующей мускулатуры

тела), способствующие профилактике травматизма и упражнения в равновесии («на баланс»).

Для самостоятельного регулирования внутреннего состояния, снижения эмоционального напряжения целесообразно освоение и использование дыхательных упражнений.

§ 4. Техничко-тактическая подготовка

Совершенствование изученной техники игры с увеличением удельного веса индивидуальных заданий для выбора для каждого спортсмена стиля игры – атакующего, контратакующего, защитного, комбинированного.

Техника подрезки справа (подрезка наката, по верхнему вращению). Отличия от техники подрезки подрезки, по нижнему вращению.

Техника подрезки слева (подрезка наката, по верхнему вращению). Отличия от техники подрезки подрезки. Обратить внимание на выполнение замаха, различия в наклоне ракетки при подрезке по нижнему и при подрезке по верхнему вращению.

Тренировка элементов техники (накат справа, накат слева, срезка справа, срезка слева). Повышение скорости выполнения ударов, силы вращения мяча, точности попаданий в заданное место в игре по элементам и в соединениях. На основе стабильного и вариативного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему удару.

Топ-спин справа. Удар по касательной. Резкое увеличение скорости. Объяснение момента удара по мячу, контакта ракетки с мячом в момент удара, положение ног, корпуса, распределение общего центра тяжести (далее – ОЦТ) перед ударом, в момент удара, при выходе из удара.

Топ-спин слева. Удар по касательной. Резкое увеличение скорости.

Атакующий удар справа. Изменение направления (по диагонали, по прямой).

Срезка (подрезка подрезки) с вращением и без вращения, выполняемые в ближнюю и дальнюю зоны (в ближней зоне – игра у сетки).

Накат-удар по укороченному мячу (скидка, флип) справа. Передвижения вперед-назад, распределение центра тяжести до удара, в момент удара и на «выходе» из удара.

Накат-удар по укороченному мячу (скидка, флип) слева. Передвижения вперед-назад, распределение центра тяжести.

Короткие и длинные подачи в обозначенные на столе зоны. Прием коротких и длинных подач.

Поддачи с верхним, нижним, боковым вращением, выполняемые в различных направлениях. Прием подач с верхним, нижним, боковым вращением различными видами ударов (атакующим, накатом, толчком, срезкой, подрезкой).

Отработка тактических комбинаций.

Одношажные передвижения влево, вправо, вперед, назад. Разновидности. Двухшажные передвижения влево, вправо, назад, вперед. Передвижения скрестным шагом.

Формирование стиля на основе индивидуальных возможностей (антропометрические данные, темперамент спортсмена и склонностей игроков).

Ознакомление с простейшими тактическими комбинациями. Совершенствование тактики одиночных игр.

Соединения топ-спина и контратакующего удара. Контратакующий удар. Совмещение ускорения с переносом центра тяжести тела. Подводящие упражнения в подготовительной части.

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

Техника выполнения открытой подачи. Поддачи справа и слева с высоким подбросом. Прием подач с высоким подбросом.

Изучение передвижений в паре. Подбор пар.

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

§ 5. Планирование занятий

Примерные планы-схемы подготовки на годичный цикл для учебно-тренировочных групп представлены в таблицах 9 – 12 приложения 1.

§ 6. Нормативные требования по видам подготовки

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности спортсменов УТ групп приведены в таблицах 13 – 16 приложения 1.

ГЛАВА 4 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПС

Основные задачи групп СПС:

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

совершенствование морально-волевых качеств;

дальнейшее приобретение соревновательного опыта;

совершенствование техники настольного тенниса;

повышение уровня функциональной подготовленности (совершенствование быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей, силы) с учетом сенситивных периодов развития;

совершенствование тактики игры;

совершенствование навыков судейства матчей, спортивных соревнований;

выполнение норматива кандидата в мастера спорта по теннису настольному.

§ 1. Учебный план

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС представлен в таблице 17 приложения 1, примерные планы-схемы годичного цикла подготовки – в таблицах 18 – 20 приложения 1.

§ 2. Теоретическая подготовка

Планирование спортивной подготовки. Значение и задачи планирования, учета и педагогического контроля.

Перспективное планирование спортивной подготовки. Индивидуальный перспективный план. Текущее планирование спортивной подготовки. Периодизация спортивной подготовки. Задачи и содержание спортивной подготовки в подготовительном и соревновательном периодах. Индивидуальный годовой план спортивной подготовки.

Оперативное планирование спортивной подготовки. Планирование спортивной подготовки на отдельные периоды годичного цикла. Планирование спортивной подготовки по недельным циклам.

Педагогический контроль. Учет спортивной подготовки. Дневник тренировки спортсменов.

Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Совершенствование техники игры по индивидуальным планам. Различия в выполнении ударов по мячам с различным вращением. Виды вращений. Взаимодействие мяча с накладками различных типов. Особенности инвентаря в настольном теннисе. Разновидности накладок и

оснований. Законы образования траектории полета мяча. Взаимосвязь между скоростью полета мяча и силой вращения мяча.

Имитационные упражнения. Повышение интенсивности тренировочной нагрузки. Использование метода спортивной подготовки с большим количеством мячей. Использование технических средств в спортивной подготовке.

Понятие стратегии и тактики игры. Их взаимосвязь и взаимозависимость. Разновидность тактических вариантов игры с противниками различных стилей. Тактика одиночных и парных игр. Прогнозирование тактических действий противника. Методы тренировки тактических вариантов игры. Зависимость стратегии и тактики игры от особенностей ракеток и мячей. Тактика игры против спортсменов, применяющих вертикальную, или азиатскую хватку ракетки («перо»). Тактика сложных подач. Разработка стратегических планов игры с будущим противником. Моделирование игры соперника, моделирование предстоящих матчей, игровых комбинаций.

Установка игрокам перед спортивными соревнованиями и анализ проведенных игр.

Задачи и значение предстоящих спортивных соревнований. Изучение условий предстоящих спортивных соревнований и разработка индивидуальных заданий.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований; время встречи, примерные условия соревнований; противники (разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная нагрузка).

Задачи во время спортивных соревнований. Анализ игр в ходе спортивных соревнований, реализация тренируемых игровых комбинаций и допущенные ошибки. Выполнение тактического плана игры.

§ 3. Практическая подготовка

Для повышения уровня специальных физических качеств используются передвижения в максимальном темпе, передвижения приставным, скрестным шагом, с использованием координационной лестницы, с чередованием мелких коротких и длинных шагов, спиной вперед, с повышенной координационной сложностью, с необходимостью выбора направления, скорости, вида передвижения по сигналу («на реакцию»). В прыжковые упражнения целесообразно добавлять с изменением длины прыжка, темпа выполнения, в том числе на реакцию.

Добавляется больше упражнений с отягощениями (медбол, гантели) для мышц корпуса (пресс, спина). Статические упражнения в удержании позы (планка и другие). Необходимы упражнения для развития гибкости.

Целесообразны упражнения для укрепления свода стопы, профилактики травм коленного и тазобедренного суставов.

Важным средством общей физической подготовки остается кроссовая подготовка для повышения и поддержания уровня аэробной выносливости.

Имитационные упражнения на месте и в передвижении в различном темпе. Игра двумя ракетками. Игра «неигровой» рукой. Игра на двух столах поочередно, игра двумя мячами одновременно. Игра одного против двух, трех человек. Игры, эстафеты с элементами игры в настольный теннис.

§ 4. Техничко-тактическая подготовка

Совершенствование техники игры по индивидуальным планам. Чередование и сочетание нескольких приемов игры в ближней зоне на точность попаданий (по заданным зонам). Сочетание сложных подач с атакующими и защитными действиями.

Отработка вариантов, действий при игре с игроками защитного стиля, с комбинационными игроками, с атакующими спортсменами.

Повышение точности ударов и контрударов справа и слева, изменяя направление, длину полета мяча, характер вращения. Совершенствование и усложнение подач в сочетании с атакующими и защитными ударами.

Углубленное изучение тактических комбинаций. Приобретение точности попаданий при выполнении контратакующих ударов с изменением направления полета мяча.

Сочетание чередований сильно подрезанных мячей с топ-спином. Задания на смену вращения. Совершенствование завершающих ударов с укороченными ударами. Тренировка ложных замахов и укороток. Применение различных финтов кистью в неожиданном направлении.

Развитие специальной скоростной игровой выносливости.

Совершенствование точности и стабильности игры на блоке (подставкой) в ближней зоне.

Защита «свечой» с сильным верхним и боковым вращением мяча.

Совершенствование ударов по «свече».

Игры в парах с различными партнерами и противниками (пары мужские, женские, смешанные) и различные игры на счет для развития скорости ударов в сложной игровой обстановке в быстром темпе и с быстрым передвижением. Игры двумя мячами одновременно «накатами» слева и справа, игра в «крутиловку» с усложнением условий выполнения.

§ 5. Нормативные требования по видам подготовки

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности спортсменов групп СПС приведены в таблицах 21 и 22 приложения 1.

ГЛАВА 5 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВСМ

Основные задачи групп ВСМ:

- индивидуальное совершенствование техники и тактики тенниса настольного;
- индивидуальное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- повышение эффективности соревновательной деятельности;
- достижение высоких спортивных результатов.

§ 1. Учебный план

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ представлен в таблице 23, 24 приложения 1, примерные планы-схемы содержания учебно-тренировочного процесса в годичном цикле – в таблицах 25 и 26 приложения 1.

§ 2. Теоретическая подготовка

Краткие сведения о физиологических основах спортивной подготовки.

Питание спортсмена и питьевой режим во время физической работы.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Учет восстановительных процессов при организации спортивной подготовки. Повторяемость нагрузок, интервал отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности игроков в теннис настольный.

Тренированность и ее физиологические признаки. Спортивная форма.

Предстартовое состояние и разминка перед спортивными соревнованиями спортсмена.

Стратегия и тактика игры. Разновидности тактических вариантов противниками различных стилей игры. Методы спортивной подготовки тактических вариантов игры.

Характерные черты техники ведущих белорусских и зарубежных спортсменов. Моделирование различных стилей игры.

Способы регистрации технико-тактических действий в спортивных соревнованиях. Анализ соревновательных действий, разбор, анализ и моделирование тактических вариантов игры.

Совершенствование сложных подач и их приема.

Особенности передвижений в паре: при игре одинаковых по стилю партнеров; при игре разных по стилю партнеров; при игре правши с левой; при игре обоих правшей (левой).

Планирование спортивной подготовки.

Перспективное планирование спортивной подготовки. Индивидуальный перспективный план спортивной подготовки.

Значение и задачи планирования, учета и педагогического контроля.

Оперативное планирование. Планирование спортивной подготовки на отдельные периоды годового цикла. Планирование спортивной подготовки по недельным циклам. Индивидуальный план спортивной подготовки.

Педагогический контроль. Дневник тренировки спортсмена. Учет тренировочных нагрузок.

Психологическая подготовка в процессе спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Идеомоторная тренировка. Аутотренинг.

Массаж и самомассаж. Основные правила и приемы. Профилактика травм.

§ 3. Практическая подготовка

Распределение объемов общей и специальной физической подготовки на данном этапе изменяется в сторону увеличения СФП.

Средства СФП направлены на совершенствование и поддержание на высоком уровне специальных физических качеств спортсмена, приоритетных в теннисе настольном. Максимально используется принцип индивидуализации. Подбор и применение упражнений специальной и общей подготовки, коррекция уровня физической подготовленности и физического состояния спортсмена физическими упражнениями, профилактика травматизма и реабилитация спортсмена, учет и планомерное нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок осуществляются с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

§ 4. Техничко-тактическая подготовка

Индивидуальное совершенствование технико-тактических действий. Повышение точности и скорости игры в ближней, средней и дальней зонах. Совершенствование техники сложных подач и их приема. Отработка тактических комбинаций с применением сложных подач, топ-спинов справа и слева, завершающих ударов. Отработка своих выигрышных игровых комбинаций. Имитационные упражнения. Использование в тренировке «колеса», метода работы с большим количеством мячей.

Совершенствование тактических действий при игре с соперниками различных стилей. Отработка тактических комбинаций, моделирующих игру против схем конкретных противников.

Сочетание сильных топ-спинов с завершающими ударами. Тактика игры в паре с различными партнерами. Тренировка ложных технических действий. Совершенствование финтов. Развитие игровой выносливости и совершенствование технических действий в условиях физического утомления.

Совершенствование контратакующих действий в ближней и средней зонах.

Совершенствование техники ударов с поступательным вращением мяча – топ-спин, контротоп-спин.

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

Проведение соревновательных (тренировочных) игр с выполнением различных условий (игра в определенную зону, с определенного счета, с применением определенных видов ударов) с максимальной индивидуализацией тренировочных заданий. Участие в спортивных соревнованиях различных уровней сложности.

§ 5. Нормативные требования по видам подготовки

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности спортсменов групп ВСМ приведены в таблицах 27, 28 приложения 1.

РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ГЛАВА 6 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Процесс многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации сложен не только тем, что преследует цель максимально развить специфические физические качества, но и сформировать устойчивые психологические свойства личности.

В условиях, когда физическая, техническая и тактическая подготовленность спортсменов высшей квалификации достигла примерно одинакового уровня, результат матча часто определяется психологическими факторами.

Теннис настольный представляет собой сложно координированную деятельность. Неопределенность условий игровой деятельности осложняется лимитом времени и малой информированностью действий соперника, что повышает сложность тактико-технических задач, которые спортсмен решает в течение встречи.

Эта спортивная деятельность характеризуется высокой экстремальностью и предъявляет повышенные требования к личности спортсмена, особенно к сфере самосознания и воли. В теннисе настольном сочетаются спортивная игра с единоборством, индивидуальный вид спорта с командной игрой (парные игры).

На успешность соревновательной деятельности оказывают влияния такие важные стороны личности, как темперамент, мотивационные особенности, прежде всего направленность, а также деятельностные возможности личности, потенциал.

В прогнозе успешности в игре очень важна оценка психологического состояния спортсмена до начала соревнования.

Такие понятия как стартовая лихорадка, характерны для представителей любого вида спорта. Боевая готовность – это оптимальный уровень возбуждения, при котором спортсмен может выступить особенно хорошо. Состав признаков состояния готовности к матчу у разных спортсменов не совпадает, т.е. строго индивидуален.

Существует большое количество источников стресса. Но основными являются значимость соревнования и неопределенность его результатами исхода.

Психологическая подготовка – это педагогический процесс воспитания и совершенствования значимых для спортсмена свойств личности, формирование у спортсмена наибольшей готовности к

максимальному напряжению воли для преодоления трудностей в процессе соревновательной борьбы.

Регулярные индивидуальные тренировочные занятия по психологической подготовке создают у спортсмена благоприятное психологическое состояние. Чтобы это состояние носило более продолжительный, стабильный и устойчивый характер, в его основе должно лежать соответствующее отношение спортсмена к процессу деятельности, ее условиям, к самому себе и нагрузкам.

Стабилизируясь, актуальное психологическое состояние переходит в доминирующее. Доминирующее состояние на базе устойчивых отношений определяет психические свойства личности. Эти свойства и составляют личность спортсмена. Например, один выполняет качественно все задания тренера через добросовестность, т.е. свойство личности, второй – в зависимости от настроения, т.е. через состояние. Для того чтобы состояние стало свойством, его надо вызывать регулярно, применяя комплекс психологических воздействий.

Таким образом, психологическая подготовка – это сложный процесс стабилизации специального психического состояния до тех пор, пока оно не станет доминирующим, а затем превратится в свойство личности. Это достаточно длительный процесс, конечной целью которого является обеспечение надежности, стабильности действий спортсмена в условиях соревнований (т.е. в напряженной обстановке, при различной реакции зрителей, при неожиданном поведении или приеме противника, при совершении собственных ошибок и др., а также при игре с очень сильным противником, при игре на фоне усталости, при игре на фоне психической травмы).

Именно психолог помогает спортсменам и тренерам найти новые резервы, которые позволят побеждать.

В психотерапии существует несколько направлений (психоанализ, ИЛП, экзистенциальный подход и др.). Какое из них подойдет спортсмену подбирает психолог.

Наиболее типичные направления деятельности психолога:

- психологическая подготовка к учебно-тренировочному процессу;
- предсоревновательная подготовка (снятие страхов, повышение мотивации);
- разработка стратегии поведения во время спортивных соревнований;
- психологическая разгрузка, реабилитация;
- разрешение кризисных ситуаций;
- обучение методам и приемам саморегуляции.

При регулярной психологической подготовке становится возможным учет индивидуальных особенностей спортсмена,

формирование и развитие необходимых для победы психических качеств и умений.

Успех выступления в ответственных соревнованиях связан с индивидуальной мотивацией игрока (создание эмоционального подъема), правильным планированием тренировочного процесса, выработкой рационального графика участия в соревнованиях, объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения спортсменов, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления, повышение уровня «помехоустойчивости», воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований и тренировок, умения преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения является неотъемлемым условием учебно-тренировочного процесса.

Необходимо обучать спортсменов приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний: приучать к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); способствовать овладению приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, аутотренингом, идеомоторной тренировкой.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному спортивному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменами проанализировать информацию об условиях предстоящего спортивного соревнования, четко поставить цели и задачи в предстоящих спортивных соревнованиях, проанализировать сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику игры);
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих спортивных соревнований;
- специальную подготовку к неожиданным изменениям, препятствиям в ходе спортивных соревнований;
- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создания и сохранения оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе игры.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсменов, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации.

Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера в группах СПС тренеру следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка должна способствовать формированию мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Спортсмен систематически ведет спортивный дневник с анализом своего состояния, например, по критериям: настроение, самочувствие, желание общаться, желание тренироваться и т.д. Проверять дневник можно накануне игры или 1 раз в 2, 3 месяца. Рекомендуются предоставлять спортсмену возможность на основе записей в дневнике делать анализ динамики своего состояния.

Психологическая подготовка индивидуализируется под амплуа и особенности личности спортсмена. Должен быть сформирован высокий уровень мотивации к сотрудничеству, чтобы задания самостоятельной работы выполнялись добросовестно, например, использование аудиозаписей релаксационных сеансов и ментального тренинга.

Психологическая подготовка проводится с обязательным учетом индивидуальных особенностей, свойств личности и направлена на решение актуальных проблем спортсмена. Приемы психологической регуляции становятся привычными и постоянными в использовании, формируя основу индивидуальной настройки как на игру, так и на учебно-тренировочные занятия. Диагностика направлена на выявление индивидуальных особенностей, позволяющих полнее раскрыть потенциал спортсмена. Групповые тренинги ориентированы на профилактику эмоционального выгорания и переутомления.

Эффективность психологической подготовки во многом определяются моральными и волевыми качествами. Необходимым условием развития и формирования волевых качеств является высокий уровень подготовленности. Целенаправленному формированию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие волевых усилий.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных тренировочных, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке. Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание

возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом.

ГЛАВА 7 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная и идеологическая работа со спортсменами проводится по плану, утвержденному руководителем организации, в процессе учебно-тренировочных занятий, в том числе в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, спортивных соревнований, учебы в учреждении общего среднего образования.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются следующие формы воспитательной работы:

- регулярное проведение общих собраний спортсменов, организация спортивных вечеров и традиционных встреч со спортсменами-воспитанниками;

- просмотр учебных видеоматериалов, художественных и документальных фильмов с обсуждением, встречи с мастерами спорта, выдающимися спортсменами, показательные выступления (мастер-классы);

- участие в ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории учреждения и т.п.;

- участие в организации и проведении спортивных соревнований, в учреждениях общего среднего образования, в районных спортивных соревнованиях в качестве судей;

- участие в проведении занятий по начальному обучению теннису настольному в качестве инструкторов-общественников.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной работой спортсменов в учреждении общего среднего

образования, наблюдение за их поведением в быту. Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с родителями спортсменов, классными руководителями и руководством учреждения общего среднего образования, где обучаются спортсмены.

РАЗДЕЛ IV

МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ГЛАВА 8

МЕДИЦИНСКОЕ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности всех систем организма и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность – максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование производится не менее двух раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится в диспансере спортивной медицины. Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте состояние здоровья спортсмена, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению.

Несвоевременное выявление различных острых или хронических воспалительных заболеваний чревато последствиями. Во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

После проведения лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать об отстранении спортсмена от тренировок. На этом этапе обязательно рентгенологическое и электрокардиологическое обследование.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами. Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях.

Врачебный контроль осуществляет спортивный врач диспансера спортивной медицины, в обязанности которого входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам. Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся, в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях. Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей. Особенно важно тщательное наблюдение со стороны отоларинголога, стоматолога, кардиолога и своевременное лечение заболеваний.

Все дети для зачисления в учреждения, где будет осуществляться спортивная подготовка по избранному виду спорта, представляют медицинскую справку о допуске их к таким занятиям.

В дальнейшем спортсмены находятся под наблюдением специалистов учреждений спортивной медицины.

Основными задачами научно-методического обеспечения являются:

1. Прогнозирование развития тенниса настольного как в стране, так и за рубежом.
2. Разработка моделей перспективных спортсменов.
3. Учет соотношения сил основных соперников.
4. Совершенствование методики подготовки спортсменов высокого класса:

- совершенствование средств и методов отбора в сборную команду и контроль состояния спортивной формы спортсменов.
- определение средств и методов воздействия по направлениям подготовки;
- определение оптимального соотношения между тренировочными и соревновательными нагрузками в рамках микро-, мезо - и макроциклов, учебно-тренировочных сборов, этапов годового и олимпийского циклов.

5. Корректировка учебно-тренировочного процесса на основании результатов обязательного медицинского обследования (далее – ОМО) и ВО.

6. Совершенствование системы комплексного восстановления спортсменов.

7. Обобщение опыта подготовки сборной команды в олимпийском цикле.

Комплексный контроль включает:

ОМО;

текущий контроль;

анализ тренировочных нагрузок;

обследование соревновательной деятельности;

оперативный контроль;

отчеты спортсменов о выполнении индивидуальных планов;

отчеты тренеров сборной команды и личных тренеров о ходе подготовки спортсменов;

контроль соревновательной деятельности.

7.1. Обязательное медицинское обследование проводится 2 раза в год в начале I-го подготовительного периода и в начале II – го подготовительного периода.

Обследование включает: биохимический и гематологический контроль, общий врачебный осмотр, осмотр врачами специалистами, антропометрические обследования, функционально-диагностические исследования.

При подготовке к основным соревнованиям сезона за 5, 6 недель до старта спортсменам проводятся гормональные, гематологические, биохимические и иммунологические исследования на базе государственного учреждения «Республиканский научно-практический центр спорта».

7.2. Текущее обследование проводится в ходе учебно-тренировочных сборов.

Основные разделы: Выполняемые тренировочные нагрузки и реакцию организма на выполняемые нагрузки с учетом веса спортсмена.

Методы контроля: Специальная запись, хронометраж, пульсометрия, электрокардиография, вариационная пульсометрия (комплекс «Омега–С»), взвешивание.

7.3. Оперативный контроль

Оцениваемые показатели: Реакция организма во время выполнения работы, Выполняемая работа каждого задания, Показатели технической подготовленности, Поведение спортсменов во время тренировок и отдыха

Методы контроля: пульсометрия, специальная запись, хронометраж, наблюдения, видеозапись, психолого-педагогические наблюдения.

7.4. Программа обследования соревновательной деятельности.

Оценивать эффективность соревновательной деятельности и техники игры в частности, в настольном теннисе в целом сложно. Поэтому предложен подход, при котором круг показателей ограничивается, в него включены только самые значимые по их влиянию на непосредственный исход соревновательной борьбы и одновременно наиболее чувствительные к действию сбивающих факторов.

К числу таких показателей относят эффективность, стабильность и вариативность технических приемов. Регистрируя, а затем, сравнивая показатели по ходу встречи и, в зависимости от напряженности счета, накапливаются данные, по которым можно оценивать надежность соревновательной деятельности спортсмена.

Вариативность техники – характеризуется способностью использовать большой объем технических приемов, варьируя их по направлению, скорости полета и вращению мяча, Формам траектории полета мяча, а также высоте точки удара. Определяется в процессе соревнований с помощью экспертных оценок.

Эффективность техники – характеризует качество владения техникой и выражается в результативности применения действий спортсмена в игре по каждому конкретному техническому приему. Этот коэффициент представляет собой отношение числа выигранных очков конкретным техническим приемом к общему числу его применения в игре.

Стабильность техники – характеризуется способностью спортсмена безошибочно в течение продолжительного времени выполнять технические приемы в сложной игровой обстановке. Этот коэффициент характеризует уровень технического мастерства игрока в настольный теннис, надежность владения техническими приемами в условиях соревновательной деятельности и сбивающих факторов, способных снизить эту стабильность. Он вычисляется для каждого технического приема и является отношением суммы количества выигранных этим приемом очков и числа оставшихся в игре мячей после этого технического приема к общему числу его применения в игре.

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение коррективов в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности теннисиста и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

ГЛАВА 9

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Важнейшим условием восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, соблюдение необходимых гигиенических требований во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных упражнений, эмоциональное, а не монотонное проведение занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием, проводить закаливающие процедуры.

Среди наиболее распространенных водных процедур выделяют душ, гидромассаж, прием теплых ванн, использование парной и суховоздушной бани.

Душ используется после каждой тренировки в течение 5 – 10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение – сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа тех групп мышц, рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали.

Теплая ванна (температура воды 38 – 42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять экстракты, обладающие восстановительными свойствами. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта. Время пребывания в ванне – 10 – 15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35 – 39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4 – 6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8 – 10 минут.

При проведении гидромассажа температура воды в ванне плюс 35 – 39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, встряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен непосредственно после тренировки, когда спортсмен прогреется 5 – 7 минут под теплым душем или в теплой ванне. После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по

выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15 – 20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и встряхиванием мышц спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств. Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3, 4 стаканов напитка. Восстановительные коктейли, растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением.

Гигиенические средства восстановления. Учебно-тренировочные занятия проводятся преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов (учебно-тренировочные занятия в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде). Составление и соблюдение рационального режима дня. Ночной сон не менее 8, 9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям. Сбалансированное трех-четырёх разовое питание. Удобная одежда и обувь, отвечающая гигиеническим требованиям.

Систему использования восстановительных и профилактических средств, их объем и содержание в учебно-тренировочном процессе планирует спортивный врач совместно с тренером и массажистом.

ГЛАВА 10 АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Антидопинговые мероприятия ставят своей целью проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга и предусматривают консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах СПС и ВСМ.

Допинги – это препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Спортсмены должны быть заранее ознакомлены с процедурой допинг-контроля, знать свои права и обязанности, перечень документов, оформляемых при этой процедуре. Спортсмены должны знать, что во время национальных и международных спортивных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах и с их расположением должны быть ознакомлены все участники. В ином случае могут возникнуть проблемы у спортсменов с передвижением по месту проведения спортивных соревнований, своевременной явкой на старт.

Допинг-контроль на спортивных соревнованиях осуществляется учреждением «Национальное антидопинговое агентство» (далее – НАДА) и проводится в соответствии с Антидопинговыми правилами Республики Беларусь (далее – Правила).

В случае включения спортивного соревнования в календарный план спортивных соревнований международной спортивной организации, допинг-контроль проводится на условиях и по правилам соответствующей международной организации.

Всемирное антидопинговое агентство вправе проводить допинг-контроль в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс).

Правила обязательны для исполнения каждым участником спортивного соревнования как условие участия в них.

Каждый участник спортивного соревнования обязан информировать НАДА и (или) специалистов допинг-контроля о фактах и иных сведениях, относящихся к возможному нарушению Правил.

НАДА может запрашивать, получать, оценивать и обрабатывать информацию из всех доступных источников с целью тестирования и (или) для проведения расследования возможного нарушения Правил.

Каждый участник спортивного соревнования должен быть информирован, что обработка и распространение сведений и персональных данных, полученных НАДА для целей допинг-контроля, производится в соответствии с требованиями Кодекса и процедурами НАДА по защите персональных данных.

Организаторы спортивного соревнования содействуют НАДА в осуществлении допинг-контроля и (или) проведению расследования возможного нарушения Правил.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- антидопинговые правила Республики Беларусь и международной федерации;

- процедура допинг-контроля;

- санкции за нарушение антидопинговых правил;

- влияние допинга на здоровье спортсмена.

Актуальный список запрещенных субстанций и методов можно найти на сайте НАДА nada.by.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача;

- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в спортивных соревнованиях в период годового цикла;

- разъяснение нарушений антидопинговых правил (список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа мониторинга; санкции к спортсменам;

- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов и легальному применению различных фармакологических веществ и средств.

Рекомендуется осуществлять антидопинговое обучение по программам, разработанным НАДА.

РАЗДЕЛ V МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Материально-техническое обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, должно быть предоставлено спортсменам в соответствии с требованиями стандарта спортивной подготовки и включать в себя:

оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки;

спортивную экипировку;

проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации из соответствующего бюджета.

Перечень инвентаря, спортивной одежды и обуви специального назначения необходимый для прохождения спортивной подготовки, указан в постановлении Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении спортсменов, спортсменов-спортсменок, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Спортсмены групп СПС и ВСМ регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и УТ группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, помогать в обучении основным техническим элементам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Спортсмены в группах СПС и ВСМ должны хорошо знать правила проведения спортивных соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных спортивных соревнований, уметь организовать и провести спортивные соревнования внутри учреждения и в районе. Спортсмены должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

РАЗДЕЛ VII ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

§ 1. Общие требования безопасности

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий по теннису настольному необходимо предусмотреть основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности для снижения травматизма спортсменов.

Спортсмены допускаются к занятиям только при предъявлении медицинской справки о состоянии здоровья и о допуске к занятиям теннисом настольным.

Перед игрой необходимо провести общую разминку. При игре в теннис настольный наиболее часто травмируются: кисти рук, коленный и локтевой сустав, голеностоп и поясничный отдел позвоночника. При проведении разминки это необходимо учитывать.

§ 2. Требования безопасности при игре в теннис настольный

Стол для тенниса настольного необходимо установить устойчиво.

Игровая площадка должна иметь следующие минимальные размеры: длина 8 м и ширина 4,5 м.

Высота помещения не менее 4 м.

Столбы должны располагаться так, чтобы освещение не ослепляло игроков. Интенсивность света на уровне высоты стола должна быть не менее 400 люксов на всей игровой поверхности.

При игре не должно быть посторонних помех, все предметы необходимо вынести из игровой площадки.

Ограждения между столами должны быть выполнены из легкого сплавного материала.

Стены не должны быть выкрашены в белый и желтый цвета.

Острые углы стен, потолок, должны быть отделаны мягким материалом (поролоном или др.).

Пол помещения должен иметь достаточное сцепление с обувью играющего (деревянный, паркет, синтетическое и т.д.).

Температура в зале должна соответствовать нормам +17 – 24 градусов.

§ 3. Обязанности тренера

Спортсмены допускаются к учебно-тренировочным занятиям, прошедшим медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Вход в спортивный зал разрешается только в чистой спортивной форме и специальной обуви.

Следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, ежедневно перед учебно-тренировочными занятиями проверять его надежность.

В случае обнаружения неисправности в инвентаре и спортивном имуществе тренер обязан сообщить об этом администрации.

Обеспечить страховку и самостраховку на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Запрещено пользоваться мобильным телефоном во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Тренер несет постоянную ответственность за безопасность спортсменов на учебно-тренировочных занятиях.

Тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Вести контроль за посещением спортсменами учебно-тренировочных занятий.

Следить за полноценным и своевременным выполнением нагрузки, запланированной для каждого спортсмена.

В случае травмы, полученной на учебно-тренировочных занятиях, тренер обязан:

оказать доврачебную помощь пострадавшему;

вызвать медицинский персонал для оказания помощи;

сообщить о случае администрации;

сохранить обстановку до прибытия комиссии.

§ 4. Обязанности спортсменов

Спортсмен обязан:

своевременно проходить инструктаж и выполнять все положения правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом;

два раза в год проходить углубленный медицинский осмотр;

регулярно посещать учебно-тренировочные занятия, приходить на занятия заблаговременно;

изучать приемы страховки, самостраховки и умело ими пользоваться;

вести личный дневник тренировок и самоконтроля;
ежедневно перед учебно-тренировочным занятием проверять надежность крепления и исправность спортивного инвентаря и имущества;

при обнаружении неисправности сообщить об этом тренеру и не приступать к учебно-тренировочным занятиям до исправления неполадок;

быть примером дисциплинированного и культурного поведения. Вести себя сдержанно, корректно по отношению к другим спортсменам, тренерам.

Запрещается:

пользоваться мобильными телефонами во время проведения учебно-тренировочных занятий. Телефоны необходимо сдать тренеру на время учебно-тренировочных занятий, либо положить в свою сумку, не оставлять телефоны на скамейке, на полу в зале;

бегать в зале без разрешения тренера;

толкать других спортсменов и причинять вред их имуществу;

отлучаться из спортивного зала без разрешения тренера;

раскидывать личные вещи и вещи других спортсменов.

§ 5. Одежда спортсменов

Игровая одежда состоит из рубашки с короткими рукавами, шорт или юбки, носков и игровой обуви.

Игровая обувь должна быть на светлой подошве, не стеснять ногу и не быть очень свободной.

Шнурки игровой обуви должны быть плотно завязаны, длинные шнурки должны быть заложены внутрь обуви.

Волосы должны быть аккуратно собраны в пучок, заколки – плотно прилегать к голове. Допускается плотная повязка, обруч на голову.

Длинные украшения и бижутерию (цепочки, браслеты, серьги, кольца) необходимо снять до начала тренировочных занятий, чтобы случайно не поранить себя и других спортсменов.

РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по теннису

настольному и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

1. Ормаи Ласло. Современный настольный теннис: (Пер. с венгерского) – М.: «Физкультура и спорт», 2015. – 175 с.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис. – М.: «Физкультура и спорт», 2015. – 173 с.
3. Барчукова Г.В. Техника игры в настольный теннис. Гос. центр инст-та физической культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 2008. – 43 с.
4. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989. – 48.
5. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Мн.: Нар.Асвета, 1991.- 88 с.
6. Ефремова А.В. Использование технических средств в учебно-тренировочном процессе по настольному теннису. Мн., 1991. – 13 с.
7. Команов, В.В. Тренировочной процесс в настольном теннисе: учебно-методические пособие. – М. : Советский спорт – 2014. – 392 с.
8. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
9. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001. – 204 с.
10. Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, Общая теория и ее практические положения / В.Н. Платонов. М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
11. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В.Н. – К.: Олимп, лит., 2017. – 656 с.
12. Сазонова, А.В. Настольный теннис и методика обучения / А.В. Сазонова // Физическая культура и здоровье: подвижные и спортивные игры: пособие для учителей учреждений общ. сред. образования/ А.Г. Фурманов [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Минск: Аверсэв, 2016. - С. 408 – 471.
13. Сазонова, А.В. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов в настольном теннисе / А.В. Сазонова, Г.В. Барчукова, А.И. Лаптев, Е.Е. Жигун. Практическое пособие. – Минск, 2021. – 70 с.
14. Серова, Л.К. Настольный теннис. Учебное пособие СПб: СПбГАФК, – 1995. – 69с.
15. Шпрах С.Д. Настольный теннис: учебная программа. – М.: Советский спорт, 1991. – 46 с.
16. Цзян, Минь Опыт обучения детей 6-7 лет настольному теннису на начальном этапе спортивной подготовки / Цзян Минь// Спорт в китайских школах. – 2012. –№ S2. – С. 165-166.

Приложение 1
к учебной программе по
теннису настольному

Таблица 1. Требования к комплектованию учебных групп

Этап спортивной подготовки спортсменов-учащихся, учащихся и уровень их спортивного мастерства	Наполняемость учебной группы	Учебная нагрузка (академических часов в неделю)	Годовая учебная нагрузка (46 недель непосредственно в условиях учреждения, 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря)	Требования по спортивной подготовленности спортсменов на конец учебного года
НП 1	9 – 14	6	312	Выполнение нормативных требований
НП 2, 3	9 – 13	6	312	Выполнение нормативных требований
УТ 1	8 – 12	9	468	III
УТ 2	7 – 11	12	624	II
УТ 3	6 – 10	15	780	I
УТ 4 – 7	5 – 9	18	936	I
СПС 1	5 – 8	21	1092	КМС
СПС 2	5 – 7	23	1196	КМС
СПС 3 – 6	5 – 7	26	1352	КМС
ВСМ до 5 лет весь период	4 – 6	30	1560	МС
ВСМ спортсмены сборных команд Республики Беларусь, весь период	4 – 6	30	1560	МС

<p>ВСМ участник Олимпийских игр, чемпионатов мира или Европы, Европейских игр; спортсмен основного состава национальной команды Республики Беларусь, весь период</p>	3 – 6	32	1664	МС
<p>ВСМ призер Олимпийских игр, чемпионатов мира или Европы, Европейских игр, весь период</p>	2 – 5	32	1664	МСМК

Таблица 2. Примерный годовой учебный план

№	Содержание занятий	Группы НП		УТ группы				Группы СПС			Группы ВСМ	
		Год обучения	1	2, 3	1	2	3	4 – 7	1	2	3 – 6	ВСМ
1.	Теоретическая подготовка	10	10	14	20	22	24	28	34	40	60	64
2.	Практическая подготовка	302	302	446	596	736	884	1012	1094	1228	1422	1500
3	Участие в спортивных соревнованиях и контрольных стартах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Углубленное медицинское обследование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Восстановительные мероприятия	-	-	+	+	10	10	28	44	58	70	92
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8	8	12	18	24	24	26	8	8
ИТОГО ЧАСОВ:		312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664

* В составе групп спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по теннису настольному, участник или призер Олимпийских игр, чемпионата мира или Европы, Европейских игр.

Таблица 3. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп НП

Разделы подготовки	Год подготовки	
	1	2, 3
I. Теоретическая подготовка		
– обзор развития тенниса настольного; достижения белорусских спортсменов	2	2
– гигиена, закаливание, режим спортсмена;	2	2
– основы техники игры в теннис настольный;	3	3
– оборудование и инвентарь, совершенствование инвентаря	2	2
– правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом	1	1
Итого академических часов:	10	10
II. Практическая подготовка		
– ОФП	128	108
– СФП	51	56
– изучение техники	118	123
– тактика игры в теннис настольный		10
– выполнение контрольных нормативов	5	5
- участие в спортивных соревнованиях*		
Итого академических часов:	302	302
Всего академических часов:	312	312

Примечание: участие в спортивных соревнованиях в рамках раздела «изучение техники и тактики игры».

Таблица 6. Нормативные оценки общей физической подготовленности спортсменов-учащихся групп начальной подготовки

Тест	Балл	Девочки	Мальчики
		7, 8 лет	7, 8 лет
Прыжок в длину с места, см	5	130 и более	135 и более
	4	120 – 129	120 – 134
	3	100 – 119	100 – 119
	2	90 – 99	90 – 99
	1	89 и менее	89 и менее
Бег 30 м, с	5	6,3 и лучше	6,2 и лучше
	4	6,4 – 6,7	6,3 – 6,5
	3	6,8 – 7,5	6,6 – 7,3
	2	7,6 – 7,9	7,4 – 7,9
	1	8,0 и более	8,0 и более
Сгибание-разгибание рук от стола в упоре лежа (д.,м.), количество раз	5	30 и более	40 и более
	4	21 – 29	30 – 39
	3	15 – 20	20 – 29
	2	10 – 14	15 – 19
	1	9 и менее	14 и менее

Таблица 7. Нормативные оценки по специальной физической подготовленности спортсменов-учащихся групп НП

Тест	Балл	Девочки	Мальчики
		8 лет	8 лет
1. Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, количество раз за 30 сек.	5	15 и более	15 и более
	4	10	17 – 22
	3	8	13 – 16
	2	6	9 – 12
	1	5 и менее	8 и менее
2. Прыжки через скакалку, (одинарный отскок) количество раз за 30 секунд	5	60 и более	55 и более
	4	50 – 59	45 – 54
	3	35 – 49	35 – 44
	2	25 – 34	21 – 34
	1	24 и менее	20 и менее
3. Перемещения в 3-х-метровой зоне 30 секунд, суммарное количество передвижений влево-вправо	5	17 и более	17 и более
	4	14 – 16	14 – 16
	3	12, 13	12, 13
	2	10, 11	10, 11
	1	9 и менее	9 и менее

Таблица 8. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для УТ групп

Разделы подготовки	Год обучения			
	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4 – 7
	Количество академических часов			
I. Теоретическая подготовка				
Обзор развития настольного тенниса, международные федерации настольного тенниса ITTF, ETTU	1	1	1	–
Правила проведения спортивных соревнований, организация и техника безопасности	3	3	3	2
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	4	4	4
Гигиена, режим и питание спортсмена	2	3	2	2
Врачебный контроль и самоконтроль	2	3	4	4
Основы техники и тактики игры в настольный теннис	4	6	6	8
Планирование спортивной подготовки	–	–	2	4
Итого академических часов:	14	20	22	24
II. Практическая подготовка				
ОФП	100	122	104	86
СФП	60	110	150	160
Изучение и совершенствование техники и тактики игры в теннис настольный	246	314	382	516
Переводные испытания	10	10	10	20
Участие в спортивных соревнованиях	30	40	90	102
Восстановительные мероприятия			10	10
Итого академических часов:	446	596	756	902
III. Инструкторская и судейская практика				
	8	8	12	18
Всего академических часов:	468	624	780	936

Таблица 13. Нормативные оценки общей физической подготовленности спортсменов УТ групп 1 – 3 годов подготовки (начальная специализация)

Тест	балл	девочки				мальчики			
		9	10	11	12	9	10	11	12
1. Бег 6 минут	5	800	850	900 и более	950 и более	1000 и более	1100 и более	1150 и более	1200 и более
	4	700 – 799	750 – 849	800 – 899	850 – 949	900 – 999	950 – 1099	1000 – 1149	1100 – 1199
	3	600 – 699	600 – 749	650 – 799	650 – 849	750 – 899	750 – 949	800 – 999	900 – 1099
	2	400 – 599	450 – 599	500 – 649	550 – 649	500 – 749	550 – 749	650 – 799	750 – 899
	1	399 и менее	449 и менее	499 и менее	499 и менее	499 и менее	549 и менее	649 и менее	749 и менее
2. Прыжок в длину с места, см	5	145 и более	155 и более	160 и более	165 и более	155 и более	165 и более	170 и более	180 и более
	4	130 – 144	140 – 154	140 – 159	150 – 164	130 – 154	140 – 164	160 – 169	170 – 179
	3	110 – 129	120 – 139	130 – 139	140 – 149	120 – 129	130 – 139	145 – 159	150 – 169
	2	100 – 109	110 – 119	120 – 129	130 – 139	110 – 119	121 – 129	135 – 144	140 – 149
	1	99 и менее	109 и менее	119 и менее	129 и менее	109 и менее	120 и менее	134 и менее	139 и менее
3. Прыжки на скакалке,	5	165 и более	170 и более	175 и более	185 и более	150 и более	155 и более	165 и более	180 и более

количество раз за 1 минуту	4	150 – 164	160 – 169	165 – 174	170 – 179	120 – 149	135 – 154	145 – 164	160 – 179
	3	120-149	135- 159	140-164	150-169	100-119	110- 134	130- 144	140- 159
	2	100-119	125- 134	130- 139	140-149	80- 99	90- 99	110- 129	120- 139
	1	99 и менее	124 и менее	129 и менее	139 и менее	79 и менее	89 и менее	109 и менее	119 и менее
4.Поднимание туловища в сед, 30 сек (раз)	5	18 и более	20 и более	23 и более	25 и более	18 и более	20 и более	23 и более	25 и более
	4	15 – 17	16 – 19	18 – 22	19 – 24	15 – 17	16 – 19	18 – 22	19 – 24
	3	10 – 14	12 – 15	13 – 17	14 – 18	10 – 14	12 – 15	13 – 17	14 – 18
	2	5 – 9	6 – 11	7 – 12	8 – 13	5 – 9	6 – 11	7 – 12	8 – 13
	1	4 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее	4 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее
5.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от стола (м.,д), количество раз за 1 мин.	5	25 и более	30 и более	35 и более	40 и более	40 и более	45 и более	50 и более	55 и более
	4	21 – 24	25 – 29	30 – 34	33 – 39	30 – 39	40 – 44	42 – 49	45 – 54
	3	16 – 20	20 – 24	22 – 29	24 – 32	25 – 29	32 – 39	34 – 41	36 – 44
	2	11 – 15	15 – 19	17 – 21	19 – 23	20 – 24	25 – 31	27 – 33	29 – 35
	1	10 и менее	14 и менее	16 и менее	18 и менее	19 и менее	24 и менее	26 и менее	28 и менее

Таблица 14. Нормативные оценки по специальной физической подготовленности спортсменов УТ групп 1 – 3 годов подготовки (начальная специализация)

Тест	Балл	юноши				девушки			
		9	10	11	12	9	10	11	12
1. Бег 30 м, с	5	5,8 и менее	5,7и менее	5,6 и менее	5,6и менее	5,8 и менее	5,7 и менее	5,7 и менее	5,6 и менее
	4	5,9 – 6,7	5,8 – 6,5	5,7 – 6,2	5,7 – 6,0	5,9 – 6,8	5,8 – 6,6	5,8 – 6,5	5,7 – 6,2
	3	6,8 – 7,5	6,6 – 7,2	6,3 – 7,0	6,1 – 6,7	6,9 – 7,6	6,7 – 7,5	6,6 – 7,0	6,3 – 6,7
	2	7,6 – 8,2	7,3 – 7,9	7,1 – 7,7	6,8 – 7,5	7,7 – 8,3	7,6 – 8,0	7,1 – 7,8	6,8 – 7,3
	1	8,3 и более	8,0 и более	7,8 и более	7,6 и более	8,4- и более	8,1 и более	7,9 и более	7,4 и более
2. Челночный бег 4х4 м, с	5	6,80 и менее	6,55 и менее	6,40 и менее	5,8 и менее	6,80 и менее	6,55 и менее	6,40 и менее	6,0 и менее
	4	6,81 – 7,30	6,56 – 7,10	6,41 – 6,98	5,81 – 6,1	6,81 – 7,30	6,56 – 7,10	6,41 – 6,98	6,01 – 6,19
	3	7,31 – 7,95	7,11 – 7,80	6,99 – 7,65	6,11 – 6,55	7,31 – 7,95	7,11 – 7,80	6,99 – 7,65	6,20 – 6,70
	2	7,96 – 8,20	7,81 – 8,10	7,66 – 7,98	6,56 – 7,20	7,96 – 8,20	7,81 – 8,40	7,66 – 7,98	6,71 – 7,77
	1	8,21 и более	8,11 и более	7,99 и более	7,21 и более	8,21 и более	8,41 и более	7,99 и более	7,78 и более
3. Перемещения в 3х-метровой зоне влево-вправо, количество раз за 30 сек.	5	18 и более	20 и более	22 и более	23 и более	18 и более	20 и более	22 и более	23 и более
	4	15 – 17	17 – 19	18 – 21	19 – 22	15 – 17	17 – 19	18 – 21	19 – 22
	3	12 – 14	14 – 16	15 – 17	16 – 18	12 – 14	14 – 16	15 – 17	16 – 18
	2	9 – 11	10 – 13	11 – 14	12 – 15	9 – 11	10 – 13	11 – 14	12 – 15

	1	8 и менее	9 и менее	10 и менее	11 и менее	8 и менее	9 и менее	10 и менее	11 и менее
--	---	-----------	-----------	---------------	---------------	-----------	-----------	---------------	---------------

Таблица 15. Нормативные оценки общей физической подготовленности для спортсменов УТ групп 4 – 7 годов подготовки

Тест	Балл	Девушки, лет		Юноши, лет	
		13	14	13	14
Бег в течение 6 минут, см	5	1050 и более	1100 и более	1250 и более	1300 и более
	4	900 – 1049	950 – 1099	1000 – 1249	1200 – 1299
	3	800 – 899	850 – 949	900 – 999	1000 – 1199
	2	700 – 799	750 – 849	800 – 899	850 – 999
	1	699 и менее	749 и менее	799 и менее	844 и менее
Поднимание туловища в сед из положения лежа, раз за 30 сек.	5	27 и более	30 и более	27 и более	30 и более
	4	20 – 26	25 – 29	20 – 26	25 – 29
	3	15 – 19	18 – 24	15 – 19	18 – 24
	2	10 – 14	12 – 17	10 – 14	12 – 17
	1	9 и менее	11 и менее	9 и менее	11 и менее
Прыжок в длину, см	5	170 и более	175 и более	180 и более	190 и более
	4	160 – 169	165 – 174	170 – 179	180 – 189
	3	145 – 159	150 – 164	150 – 169	165 – 179
	2	135 – 144	140 – 149	140 – 149	145 – 164
	1	134 и менее	139 и менее	139 и менее	144 и менее
Бег 30 м, с	5	5,4 и менее	5,3 и менее	5,0 и менее	4,9 и менее
	4	5,5 – 5,7	5,4 – 5,6	5,1 – 5,3	5,0 – 5,4
	3	5,8 – 6,1	5,7 – 5,9	5,4 – 5,9	5,5 – 5,7
	2	6,2 – 6,4	6,0 – 6,6	6,0 – 6,3	5,8 – 5,9
	1	6,5 и более	6,7 и более	6,4 и более	6,0 и более
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (м., д.), количество раз	5	45 и более	50 и более	60 и более	65 и более
	4	35 – 44	40 – 49	50 – 59	55 – 64
	3	25 – 34	30 – 39	40 – 49	45 – 54
	2	20 – 24	21 – 29	30 – 39	35 – 44
	1	19 и менее	20 и менее	29 и менее	34 и менее

Таблица 16. Нормативные оценки специальной физической подготовленности для спортсменов УТ групп 4 – 7 годов подготовки

Тест	бал л	Юноши		девушки	
		13	14	13	14
1. Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	5	170 и более	180 и более	180 и более	190 и более
	4	160 – 169	170 – 179	170 – 179	180 – 189
	3	145 – 159	155 – 169	155 – 169	165 – 179
	2	135 – 144	145 – 154	145 – 154	150 – 164
	1	134 и менее	144 и менее	144 и менее	149 и менее
2. Челночный бег 4x4 м, с	5	5,7 и менее	5,5 и менее	9,43 и менее	8,92 и менее
	4	5,71 – 5,99	5,56 – 5,90	9,44 – 9,47	8,93 – 8,96
	3	6,0 – 6,24	5,91 – 6,15	9,48 – 9,52	8,97 – 9,03
	2	6,25 – 6,59	6,16 – 6,35	9,53 – 9,56	9,04 – 9,07
	1	6,60 и более	6,36 и более	9,57 и более	9,08 и более
3. Перемещени я в 3-х- метровой зоне 3x20 с, количество передвижени й вправо- влево	5	52 и более	55 и более	50 и более	53 и более
	4	49 – 51	52 – 54	46 – 49	50 – 52
	3	45 – 48	49 – 51	42 – 45	46 – 49
	2	40 – 44	46 – 48	39 – 41	43 – 45
	1	39 и менее	45 и менее	38 и менее	42 и менее

Таблица 17. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС

Разделы подготовки	Количество часов		
	СПС 1	СПС 2	СПС 3 – 6
I. Теоретическая подготовка			
1. Психологическая подготовка спортсмена	8	10	12
2. Влияние тренировочной и соревновательной нагрузки на организм спортсмена	1	2	2
3. Гигиена, режим и питание спортсмена			
4. Врачебный контроль и самоконтроль	2	2 2	2 2
5. Техника и тактики игры в настольный теннис	10	10	10
6. Планирование учебно-тренировочного процесса	2	2	2
7. Техника безопасности	1	1	1
8. Анализ соревновательной деятельности спортсмена	4	5	9
Итого академических часов:	28	34	40
II. Практическая подготовка			
1. ОФП	68	62	60
2. СФП	230	234	256
3. Совершенствование техники и тактики игры в теннис настольный	584	658	764
4. Переводные испытания и участие в спортивных соревнованиях	130	140	150
5. Инструкторская и судейская практика	24	24	22
6. Восстановительные мероприятия	28	44	60
Итого академических часов:	1064	1162	1312
Всего академических часов:	1092	1196	1352

Таблица 21. Нормативные оценки общей физической подготовленности спортсменов групп СПС

Тест	Балл	Девушки, лет			Юноши, лет		
		15	16	17	15	16	17
Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз за 1 мин.	5	45 и более	50 и более	53 и более	50 и более	55 и более	57 и более
	4	40 – 46	45 – 49	48 – 52	45 – 49	50 – 54	55 – 62
	3	35 – 39	40 – 44	42 – 47	40 – 44	45 – 49	50 – 54
	2	30 – 34	35 – 39	37 – 42	35 – 39	40 – 44	43 – 49
	1	29 и менее	34 и менее	36 и менее	34 и менее	39 и менее	42 и менее
Бег 12 мин, м	5	2400 и более	2500 и более	2600 и более	2800 и более	3000 и более	3200 и более
	4	2100 – 2399	2300 – 2499	2400 – 2599	2600 – 2799	2800 – 2999	3000 – 3199
	3	1900 – 2099	2100 – 2299	2200 – 2399	2400 – 2599	2600 – 2799	2800 – 2999
	2	1700 – 1899	1800 – 2099	1900 – 2199	2200 – 2399	2300 – 2599	2400 – 2799
	1	1699 и менее	1799 и менее	1899 и менее	2199 и менее	2299 и менее	2399 и менее
Прыжок в длину, см	5	190 и более	195 и более	200 и более	210 и более	215 и более	220 и более
	4	180 – 189	185 – 194	187 – 199	200 – 209	205 – 214	208 – 219
	3	175 – 179	177 – 184	180 – 186	185 – 199	190 – 204	193 – 207

	2	168 – 174	170 – 176	172 – 179	180 – 184	183 – 189	185 – 192
	1	167 и менее	169 и менее	171 и менее	179 и менее	182 и менее	184 и менее
Бег 10 м, с	5	2,05 и менее	1,99 и менее	1,95 и менее	1,9 и менее	1,85 и менее	1,8 и менее
	4	2,06 – 2,12	2,0 – 2,09	1,94 – 2,05	1,91 – 2,1	1,86 – 2,0	1,81 – 1,95
	3	2,13 – 2,20	2,1 – 2,18	2,06 – 2,12	2,11 – 2,35	2,01 – 2,20	1,96 – 2,1
	2	2,21 – 2,7	2,19 – 2,27	2,13 – 2,2	2,36 – 2,6	2,21 – 2,40	2,11 – 2,3
	1	2,71 и более	2,28 и более	2,21 и более	2,61 и более	2,41 и более	2,31 и более

Таблица 22. Нормативные оценки специальной физической подготовленности спортсменов групп СПС

Тест	Бал л	Юноши			девушки		
		15	16	17	15	16	17
1. Челночный бег 4×9 м, с	5	9,0 и менее	8,4 и менее	8,3 и менее	9,9 и менее	9,7 и менее	9,5 и менее
	4	9,1 – 9,5	8,2 – 9,1	8,4 – 8,9	10,0 – 10,5	9,8 – 10,0	9,6 – 9,9
	3	9,6 – 10,2	9,2 – 9,9	9,0 – 9,6	10,6 – 10,8	10,1 – 10,5	10,0 – 10,4
	2	10,3-10,8	10,0-10,6	9,7-10,3	10,9-11,2	10,6-11,0	10,5-10,9
	1	10,9 и более	10,7 и более	10,4 и более	11,3 и более	11,1 и более	11,00 и более
2. Перемещение в 3-х-метровой зоне 3×20 с, количество передвижений вправо-влево	5	57 и более	58 и более	60 и более	54 и более	55 и более	57 и более
	4	52 – 56	53 – 57	55 – 59	45 – 53	48 – 54	50 – 56
	3	48 – 51	49 – 52	50 – 54	40 – 44	43 – 47	45 – 49
	2	41 – 47	45 – 48	46 – 49	36 – 39	39 – 42	40 – 44
	1	40 и менее	44 и менее	45 и менее	35 и менее	38 и менее	39 и менее

Таблица 23. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ (30 часов в неделю)

Разделы подготовки	Количество часов
I. Теоретическая подготовка	
1. Международная теннисная федерация	2
2. Краткие сведения о физиологических основах спортивной подготовки	4
3. Техника и тактика игры	16
4. Анализ состояния тенниса настольного, стилей игры	2
5. Планирование спортивной подготовки	4
6. Гигиена, режим питания	4
7. Врачебный контроль и самоконтроль	4
8. Анализ соревновательной деятельности	24
Итого академических часов:	60
II. Практическая подготовка	
1. ОФП	108
2. СФП	280
3. Совершенствование техники и тактики игры в теннис настольный	748
4. Участие в спортивных соревнованиях	186
5. Инструкторская и судейская практика	8
6. Психологическая подготовка спортсмена	100
7. Восстановительные мероприятия	70
Итого академических часов:	1500
Всего академических часов:	1560

Таблица 24. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ (32 часа в неделю)

Разделы подготовки	Количество часов
I. Теоретическая подготовка	
1. Анализ состояния современного тенниса настольного	2
2. Техничко-тактические особенности игры	14
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2
4. Питание и питьевой режим спортсмена	8
5. Врачебный контроль и самоконтроль	6
6. Планирование учебно-тренировочного процесса	6
7. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом	1
8. Анализ соревновательной деятельности спортсмена	23
Итого академических часов:	64
II. Практическая подготовка	
1 ОФП	120
2 СФП	288
3 Совершенствование техники и тактики игры в теннис настольный	784
4 Участие в спортивных соревнованиях	198
5 Психологическая подготовка	110
6 Восстановительные мероприятия	92
Итого академических часов:	1600
Всего академических часов:	1664

Таблица 27. Нормативные оценки общей физической подготовленности спортсменов групп ВСМ

Тест	Балл	юноши	девушки
		18 лет	18 лет
Поднимания туловища, количество раз за 1 мин.	5	63 и более	55 и более
	4	55 – 62	47 – 54
	3	50 – 54	40 – 46
	2	45 – 49	35 – 39
	1	44 и менее	34 и менее
Прыжок в длину, см	5	245 и более	205 и более
	4	230 – 244	195 – 204
	3	225 – 231	185 – 194
	2	210 – 224	175 – 184
	1	223 и менее	174 и менее
Бег 10 м, с	5	1,7 и менее	1,9 и менее
	4	1,71 – 1,80	1,91 – 2,0
	3	1,81 – 1,86	2,01 – 2,1
	2	1,87 – 1,95	2,11 – 2,3
	1	1,96 и более	2,31 и более
Бег 12 мин, м	5	3500 и более	2800 и более
	4	3200 – 3449	2600 – 2799
	3	2900 – 3199	2400 – 2599
	2	2600 – 2899	2200 – 2399
	1	2599 и менее	2199 и менее

Таблица 28. Нормативные оценки специальной физической подготовленности спортсменов групп ВСМ

Тест	Балл	юноши	девушки
		18 лет	18 лет
1. Бег 30 м, с	5	4,30 и менее	4,7 и менее
	4	4,31 – 5,00	4,71 – 5,2
	3	5,00 – 5,30	5,21 – 5,7
	2	5,56 – 5,63	5,71-5,9
	1	5,64 и более	5,91-и более
2. Челночный бег 4x9 м, с	5	8,2 и менее	9,1 и менее
	4	8,21 – 8,5	9,11 – 9,30
	3	8,51 – 8,9	9,31 – 10,4
	2	9,0 – 9,95	10,41 – 10,8
	1	9,96 и более	10,9 и более
3. Перемещения в 3-х-метровой зоне 3x20 с, количество передвижений вправо-влево	5	68 и более	60 и более
	4	62 – 68	55 – 59
	3	58 – 61	50 – 54
	2	51 – 57	45 – 49
	1	50 и менее	44 и менее

МЕТОДИКА тестирования общей и специальной физической подготовленности

Для тестирования общей физической подготовленности спортсменов рекомендуется использовать следующие тесты:

1. Бег 30 (10 м) с высокого старта.

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Выполняется из положения высокого старта. Судья-стартер находится на середине дистанции. Используются две предварительные команды: «На старт!» и «Внимание!». Одновременно с подачей команды «Внимание!» судья-стартер поднимает руку до горизонтального положения (рука располагается поперек дорожки). Исполнительной командой является отмашка рукой вниз. Судья на финише пускает секундомер в момент отрыва от пола сзади стоящей ноги спортсмена, находящегося на старте, и останавливает его при пересечении линии финиша. Регистрируется и оценивается время преодоления дистанции.

2. Шестиминутный бег (модифицированный тест Купера).

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 6 минут.

3. Прыжок в длину с места.

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от теннисного стола.

Исходное положение – упор в край стола, четыре пальца лежат на поверхности стола сверху, а большой палец размещается под столом. Ноги прямые, руки на ширине плеч, угол между туловищем и плечом составляет 90 градусов. По сигналу спортсмен сгибает и разгибает руки, каждый раз касаясь кромки стола.

5. Подъем туловища в сед из положения лежа на спине.

Исходное положение лежа на спине на гимнастическом коврике (мате), ноги согнуты в коленях, стопы фиксирует помощник, руки за голову, пальцы скрещены в замок. Фиксируется количество выполненных подъемов в сед за определенное время (30 секунд, 60 секунд).

Для оценки уровня развития специальной физической подготовленности спортсменов рекомендуется использовать специально

разработанный комплекс, включающий упражнения, которые должны выполняться и регистрироваться с учетом следующих требований:

1. Челночный бег 4×4 метров.

На расстоянии 4 метров до линии старта ставится отметка, испытуемый бежит с высокого старта вперед и касается рукой отметки, разворачивается и бежит к линии старта, касается ее рукой, разворачивается и бежит к отметке. Фиксируется общее время от старта до финиша.

2. Перемещения в 3-х-метровой зоне за 30 секунд, количество передвижений влево-вправо.

Испытуемый из стойки теннисиста выполняет перемещения приставными шагами влево, вправо без разворота корпуса в течение 30 секунд. Считается касание игровой рукой (только) в каждую сторону за 3 попытки.

Перемещения в 3-х-метровой зоне 3×20 секунд, количество передвижений влево-вправо. Отдых между подходами 20 секунд.

Испытуемый из стойки теннисиста лицом к столу выполняет перемещения приставными шагами влево, вправо в течение 20 секунд. Считается касание в каждую сторону за 3 попытки.

3. Прыжки через скакалку одиночные. По сигналу тренер включает секундомер, а спортсмен начинает выполнять прыжки. Засчитываются прыжки (один оборот скакалки при одном подскоке), выполненные в течение 30 секунд, одной минуты). Вторая попытка возможна после отдыха продолжительностью 2, 3 минуты. Засчитывается лучший результат.

Как дополнительные тестовые задания для оценки физической подготовленности могут использоваться следующие.

Передвижения в 3-метровой (для групп высшего спортивного мастерства в 4-хметровой зоне) – 10 раз. Фиксируется время выполнения.

Бег на 1000 метров для групп НП и УТ групп (группы НП без учета времени).

Метание набивного мяча (медбола) сидя на полу держа его двумя руками с поворотом корпуса и имитацией ударного движения. Вес мяча 1, 2 кг.

Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке.

Удержание корпуса в положении лежа на животе на скамейке руки за головой, ноги зафиксированы. То же в положении лежа на спине. Время выполнения от 30 секунд для занимающихся в группах начальной подготовки до 2-х минут в группах ВСМ.

Прыжки боком через гимнастическую скамейку (барьер), подсчитывается выполненное количество раз за 30 секунд, за 1 минуту.

Прыжки на скакалке двойные (подсчитывается выполненное количество раз, за 30 секунд выполнения, за минуту).

Удержание равновесия стоя на одной ноге (время, сек.).

Теппинг-тест (по Ильину) для определения силы и подвижности нервной системы. Тест на определение устойчивости внимания по таблицам Шульте.