**Особенности этапа начальной спортивной подготовки**

**в настольном теннисе.**

**Фирсова А.А**

**Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШОР «Олимп» г. Домодедово**

**Настольный теннис** - один из самых популярных и увлекательных видов спорта. Зрелищность, доступность и простота правил игры и инвентаря расширяют круг поклонников этого вида спорта и способствуют включению настольного тенниса в программы различных спортивных и культурно-массовых мероприятий, проведению соревнований, использованию в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

        Как известно, одной из главных задач теории и практики спорта является разработка технологии процесса подготовки спортсмена. Она строится как круглогодичный и многолетний процесс, направленный на достижение максимальных спортивных результатов. При этом важно обеспечить преемственность задач, средств и методов тренировки на всех этапах подготовки.

        На этапе начальной спортивной подготовки главной задачей является обучение базовым элементам техники и тактики игры в настольный теннис, как основы будущих спортивных достижений.

        Техническая подготовка спортсмена - процесс обучения его основам техники соревновательных действий, или действий, служащих средствами тренировки. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков (в данном случае, относящихся к технике двигательных действий).

        Тактическая подготовка в настольном теннисе рассматривается «как умение спортсмена грамотно построить спортивную борьбу с учетом своих индивидуальных особенностей (стиля игры), возможностей соперников и создавшихся внешних условий».

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

        -внешних - основные закономерности построения тренировочного процесса;

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

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

        Подготовка игроков в настольный теннис является длительным, многолетним процессом.

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

-спортивно-оздоровительный;

-начальной подготовки (НП);

-учебно-тренировочный (УТ);

-спортивного совершенствования;

-высшего спортивного мастерства.

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

        В этой статье  рассмотрим этапа начальной подготовки, подразумевающего работу с детьми 7-10 лет.

        Программа для детских спортивных школ, разработанная Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта так определяет задачи этапа начальной подготовки:

-отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психо-физиологических показателей, вызванных систематическими занятиями настольным теннисом;

-дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений, методов и средств;

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

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

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

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

        Многие дети бросают занятия из-за того, что не могут преодолеть скуку и однообразие при обучении. Скука возникает не по воле ребенка, а по вине преподавателя. И главной причиной скуки является однообразие содержания занятий, методов и средств обучения. Односторонность занятия также является фактором, приводящим к потере интереса ребенка к занятиям. С физиологической точки зрения дети способны к большим усилиям, если их подводят к ним постепенно и увлекательно.

        При работе с особо одаренными детьми необходимо проявлять повышенную требовательность и взыскательность. Однако требования должны быть реальными и не превышать возможности данного ребенка.

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

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

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

        При работе с детьми  большое значение имеет решение таких важных проблем, как общее воспитание, физическое и психическое развитие.

        Общеизвестно, что обучение детей является ключевым моментом в развитии любого вида физкультурно-спортивной деятельности. Однако не все сознают, что работа с детьми дело не только трудное, но и специфичное.

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

        Особого внимания заслуживают техническая и тактическая подготовка юного теннисиста.

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

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

**Психологические особенности младших школьников**

        Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлекшие их внимание.

        Особенностью внимания младших школьников является его непроизвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

        Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения, заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученное недолго удерживается в памяти.

        Все сказанное имеет прямое отношение и к разучиванию движений при занятиях физической культурой. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал.

        В этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова.

         Дети этого возраста почти самостоятельно, только понаблюдав за тем, как это делается, могут освоить передвижение на лыжах, коньках, научиться общаться с мячом, проявлять спортивно-игровую смекалку.

        У детей ярко выражены эмоциональные переживания. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются.

        Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера. В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность .

        Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Нередко дети бывают, капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированны. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием.

        Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

        В возрасте 7-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. В этот период происходит становление индивидуальных интересов, мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными.

**Методика обучения детей технике игры в настольный теннис**

        Период начального обучения в настольном теннисе продолжается примерно 3 года - до 9-10 лет. Он содержит техническое и теоретическое обучение, совершенствование технических качеств. Главными методами является показ и объяснение, которые подкрепляются упражнением, т.е. повторением. Из четырех видов подготовки основное место занимают: техническая, физическая и психологическая подготовка. По ходу в процессе занятий постепенно осваиваются элементарные навыки тактической подготовки.

        Главной задачей технической подготовки является методически правильное, грамотно организованное изучение основных технических приемов.         Достижение автоматизма в исполнении этих приемов на данном этапе обучения является второстепенной задачей. Примерная последовательность изучения технических элементов игры следующая:

-правильная хватка ракетки;

-основная стойка и стойки для ударов справа и слева;

-передвижение приставными шагами;

-промежуточная игра, сначала толчком, затем подрезкой;

-подача как способ введения мяча в игру, справа и слева;

-контрудар справа и слева;

-удар справа и слева;

-защита подрезкой справа и слева.

        Для изучения этих технических приемов необходимо пользоваться упражнениями с мячом и без него, у стола, в парах. Упражнения должны постоянно усложняться. Очень важно, чтобы в этот период дети имели возможность играть с более сильными партнерами.

        В течение занятия следует изучать не более одного-двух технических приемов или упражнений.

        Порядок обучения технико-тактическим приемам ведения игры может быть произвольным, однако в начале изучаются элементы нападения и контрнападения, а уж потом защиты.

        После того, как дети научились перекидывать мяч через сетку простейшим способом, следует одновременно и параллельно переходить к изучению нападающего удара справа (слева). Это не исключает возможности в определенный период уделять больше внимания по времени одному из этих ударов. Большинство детей проявляет предпочтение одному из ударов, или, чаще всего, игре с определенной части стола. Чтобы сразу исключить эту односторонность, следует пользоваться одновременным изучением ударов справа и слева.

        После того, как освоено движение руки для нападающих ударов следует сразу перейти к управлению полетом мяча, умению посылать его в заданные зоны стола.

        Уже в этот первоначальный период более одаренные дети могут быть отобраны в отдельные группы, где переход к изучению новых приемов должен совершенствоваться быстрее.

        Когда переходят к игре на столах, подача в простейшей форме должна быть изучена на первых 10 занятиях. Следует обратить внимание на то, чтобы подача служила способом введения мяча в игру.

        Следует разрешить детям сыграть несколько партий на счет даже с первых занятий, после того как они научились держать мяч на столе. Игра на счет является очень важным стимулом, которым пренебрегать никак нельзя.         А после двух-трех месяцев обучения технике игры на столах можно уже проводить тренировочные турниры.

        Участие в соревнованиях должно начаться не раньше, чем тогда, когда, ребенок освоил основные технические элементы игры и его техническая подготовка позволяет играть с соперником. После года обучения участие в официальных соревнованиях необходимо.

        Параллельно необходима физическая подготовка детей. Она сначала не имеет специфической направленности и должна осуществляться классическими средствами. Главной задачей физической подготовки является гармоническое развитие ребенка, освоение как можно большего количества двигательных навыков, что способствует развитию общей подвижности и координации ребенка. Это база обучению техническим ударам и передвижениям.

        Физическая подготовка должна занимать значительное место на всех этапах. Практически это означает 15-20 минут каждого занятия в недельном цикле.

        Очень важно обучить детей разминке, самостоятельно и в группе уже с первых занятий. Возникающая закрепощенность отдельных частей тела во время игры и при выполнении большого объема нагрузок, особенно на опорно-двигательный аппарат, требует от преподавателя большого внимания к дозировке и чередованию упражнений в процессе обучения.

        В основе технической подготовки новичков лежит обучение упражнениям с мячом и ракеткой. В практике обыденной жизни вне спортивного зала дети не имеют достаточного опыта двигательной деятельности, а тем более опыта действий с мячом и ракеткой для настольного тенниса. Основным методом на начальных периодах занятий является многократное повторение отдельных частей и целого упражнения с постепенным усложнением заданий.         Это позволяет занимающимся быстрее привыкнуть к обращению с мячом и ракеткой, научиться чувствовать себя с ними свободно, а в дальнейшем способствует быстрому освоению основ технических приемов игры.

        Дети младшего школьного возраста очень эмоциональны, требуют сразу оценки своих действий, в то же самое время нельзя очень строго судить их за ошибки, но и хвалить незаслуженно. Полезно проводить подведение итогов как отдельного занятия, так и в целом за некоторый период времени (неделю, месяц, четверть, год). Наиболее эффективными формами оценки выполнения упражнений детьми могут быть: индивидуальная проверка выполнения упражнения тренером; проверка упражнений на соревнованиях в группе с выявлением победителей и мест, занятых его участниками.

        Основными педагогическими приемами на начальном этапе обучения являются: объяснение, показ, демонстрация упражнения.

        Прежде чем начать обучать занимающихся упражнениям с мячом и ракеткой, необходимо научить их правильной хватке ракетки, а затем в ходе занятий исправлять имеющиеся ошибок. Обучение упражнениям надо проводить в группах с ведением при этом элемента соревнования.

        Следующим этапом обучения навыкам владения мячом и ракеткой является изучение вращений мяча, но при этом продолжается совершенствование предыдущих упражнений с установкой: от занятий к занятию увеличить количественные показатели каждого из них и выполнять их без ошибок.

        Психологическая подготовка юных спортсменов на начальном этапе обучения направлена на формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятиями физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

        Наблюдения тренера во время эстафет, подвижных игр, игр с мячом и ракеткой позволяют оценить способности детей в комплексе их проявлений, выявить наиболее дисциплинированных, двигательно активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидера, стремящихся быть во всем первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений.

В этот период полезно организовывать беседы со спортсменами, просмотры соревнований, фильмов, тренировок сильнейших спортсменов.

**Практические рекомендации**

        В работе с юными спортсменами на начальном этапе обучения настольному теннису  рекомендуется обращать внимание, прежде всего, на следующие моменты:

        -использование в тренировочном процессе различных тренажеров при выполнении имитационных упражнений, что позволяет ребенку быстрее заметить и исключить собственные ошибки при отработке техники игры;

        -использование зеркал при выполнении имитаций, так как дети визуально могут наблюдать за движением руки и корректировать его;

        -использование всевозможных упражнений с мячом, жонглирований для развития ловкости, координации движений и для тренировки двигательной реакции, а также применение этих упражнений в групповых занятиях, что позволяет заинтересовать детей выполнением заданий;

        -использование эстафет с элементами игры.

        Тренеру необходимо исключить однообразие и односторонность содержания занятий, методов и средств обучения, чтобы преодолеть монотонность и скуку во время учебного процесса, так как с физиологической точки зрения дети способны к большим усилиям, если их подводят к ним постепенно и увлекательно.

**Литература.**

1. Амелин А.Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования: дис…. канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. М., 1972. 164 с.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: Физкультура и спорт. 1982. 111 с.
3. Анисимова Б.Н. Как освоить азы техники // Настольный теннис. М.: ППО, 1991. №9. С. 15-16.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: Физкультура и спорт, 1979. 159 с.
5. Бальсевич В.К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет // Теория и практика физической культуры. М., 1986. №8.
6. Барчукова Г.В. Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. М., 1982. №5.
7. Барчукова Г.В. Пути совершенствования техники в настольном теннисе: автореф. дис…. канд. пед. наук. М., 1982. 24 с.
8. Богушас В.М. Последовательность обучения технике игры в настольный теннис. Вильнюс, 1976. 26 с.
9. Воронин Е.В. Направленное формирование стиля игры в настольном теннисе с учётом его типологической обусловленности // Психофизиологические особенности учебной и спортивной деятельности: межвуз. сб. научн. трудов. Л., 1984. С. 137-146.
10. Зинченко О.Ю. Дифференцированная методика общей и специальной подготовки теннисистов семилетнего возраста на основе учета их двигательного опыта // дис. … канд. пед. наук. Хабаровск, 2006.
11. Иванов B.C., Коллегорский В.В. Заглядывая в завтра // Спортивные игры. М., 1961. №4. С. 20.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977.
13. Мешконис И.И. Оценка эффективности тренировки в динамике спортивного соревнования // Построение тренировки по годам обучения в спорт, школах: Тез. докл. II Всесоюз. научн.-практ. конф. М., 1987. С. 98-99.
14. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1980.
15. Попов М.А. Акробатика в тренировке теннисиста. М.: Физкультура и спорт, 1975.
16. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 5-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 480 с.
17. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной специализации: дис. … канд. пед. наук // М., 2006. 156 с