**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ**

 **СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ:**

**«Методика воспитания скоростных способностей в настольном теннисе»**

 **ВЫПОЛНИЛА**: С.В.ЛАВРОВА

 тренер-преподаватель

 по настольному теннису

 МУДО «СДЮСШ № 4»

г.Саранск 2023

**Содержание**

Пояснительная записка………………………………………………………………...3

1.Методика развития физических качеств в настольном теннисе…………………..5

2. Методика воспитания скоростных способностей…………………………………7

3.Развитие быстроты и ловкости в настольном теннисе………………..……..…….8

3.1. Сложная двигательная реакция…………………………………………..……...11

4. Развитие координационных способностей ………………………………………12

4.1.Методы развития координационных способностей………………………….…14

5.Методика совершенствования гибкости…………………………………………..16

6.Развитие специальной выносливости………………………………………….......17

7.Метод круговой тренировки…………………………………………………….…18

7.1.Комплексы упражнений для развития быстроты и ловкости………………….21

7.2.Упражнения для развития ловкости и координации…………………………...22

7.3.Комплексы упражнений для силовой тренировки в настольном теннисе…….22

7.4.Комплексы упражнений для развития выносливости……………………….….23

7.5.Специальная скоростная подготовка………………………………………….…24

8.Список использованных источников………………………………………….…..25

**Пояснительная записка**

Настольный теннис относится к числу наиболее популярных видов спорта. Это вид спорта позволяет развивать и совершенствовать физические качества, но и формировать такие психофизиологические свойства, как устойчивость внимания, оперативность мышления, двигательную память, реакцию.

Для развития личности широко применяются информационные технологии, медиа пособия, интернет технологии, презентации по темам обучающего характера для организации игровой и творческой деятельности. Способность овладения занимающимися двигательной культурой, включая достижения спортивных результатов.

Настольный теннис помогает формированию морально-волевых качеств, расширят интеллект и эрудицию. Большинство свойств и качеств личности особенно эффективно формируется и совершенствуется в детском и юношеском возрасте.

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки.

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно –силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость.

Необходимо помнить, что, когда говорится о развитии силы мышц или быстроты, под этим следует понимать процесс развитие соответствующих силовых или скоростных способностей.

Набор в группы начальной подготовки производится с учетом возрастных

особенностей детей. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой педагога.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому на занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать дополнительные задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п.

В работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств (относительной силы перемещения рук с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

**1. Методика развития физических качеств в настольном теннисе**.

Достичь современных спортивных результатов нель­зя без специальной физической подготовки. Про­явление мышечной силы характерно для любой спортив­ной специализации, от уровня ее развития зависит раз­витие и проявление целого ряда других физических ка­честв и способностей спортсмена, поэтому такое большое место в процессе физической подготовки отводится вос­питанию специальных скоростных способностей.

В физической подготовке применяется комплексный    подход, то есть в ходе тренировочного процесса уделяется внимание воспитанию «комплекса» необходимых спортсмену    физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), при этом каждое физическое качество совер­шенствуется преимущественно в отдельности.

Такая методика оправдывает себя при работе  с  начинающими спортсменами, когда необходимо в процессе физической подготовки создать хороший «фундамент» разносторонней физической подготовленности, и степень развития одного физического качества положительно влияет на рост других.

Однако по мере повышения спортивного мастерства начинает четко проявляться отрицательное влияние одного физического качества на другое,   в   особенности при развитии мышечной силы, быстроты, выносливости. Данная закономерность, наблюдаемая, как правило, в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов  получила название «диссоциации» ведущих физических качеств.

Методика воспитания скоростной силы, как и любого другого физического качества, вклю­чает в себя следующие методические компоненты: средст­ва, методы, режимы работы мышц, величину преодолева­емого сопротивления, интенсивность выполнения упражне­ния, максимальное число повторений упражнения в одном подходе, характер и длительность отдыха между подхода­ми. Важно обратить внимание на то, что все перечислен­ные компоненты методики находятся в тесной взаимосвя­зи и взаимообусловленности. Если в процессе скоростно-силовой подготовки будет упущен хотя бы один из тех компонен­тов, может не только резко снизиться ее эффективность, но и измениться характер скоростно-силового развития, в особен­ности при работе со спортсменами, уже достигшими высо­кого уровня физической подготовленности.

При раскрытии отдельных компонентов методики даются принципиально новые рекомендации, касающиеся методов, средств, ре­жимов работы мышц, величины преодолеваемых сопротив­лений и интенсивности выполнения упражнений, в особен­ности при воспитании взрывной силы и отчасти стартовой силы.

Тренировочный процесс, как известно, делят на три принципиально разных по задачам, характеру и объему тренировочной работы периода — подготовительный, со­ревновательный и переходный. В зависимости от специализации они могут охватывать годичный или полу­годичный цикл спортивной подготовки. В каждом пери­оде в зависимости от его направленности ставят строго определенные задачи и перед скоростно-силовой подготовкой. Особенно это важно для спортсменов высших разрядов, по­скольку дальнейшее повышение уровня их физического развития требует более дифференцированного подхода к специальной силовой подготовке.

В начале подготовительного периода необходимо вос­становить уровень достигнутых ранее скоростно-силовых показа­телей и только после этого переходить к дальнейшему развитию качественно новых скоростно-силовых возможностей спортсмена.

Соревновательный период, применяется в форме различных тренировочных

состязаний, и участия в финальных соревнованиях. Эффективность данного периода очень велика, т.к. спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

Цель переходного периода тренировки — сохранить на достаточно высоком уровне развития наименее устой­чивые параметры силовых качеств.

**2. Методика воспитания скоростных способностей**

Проявление скоростных способностей в настольном теннисе находит свое отражение в быстроте восприятия, оценки и анализе ситуации, в быстроте перемещения и выполнения технических приемов. Под скоростными способностями или быстротой понимают способность человека в наикротчайший отрезок времени совершать то или иное движение.

Общая задача в многолетнем воспитании скоростных способностей состоит в реализации возможностей направленные на развитие и совершенствование двигательных качеств; обеспечении при этом минимизации времени экстренных двигательных реакций и движений, совершаемых с максимальной скоростью.

Для воспитания скоростных способностей используются следующие методы: 1. Методы строго регламентированного упражнения;

 2. Соревновательный метод;

 3. Игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя: метод повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений; метод вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Повторный метод – быстрое многократное реагирование на внезапно появляющийся известный сигнал (изменение движения или остановки по сигналу, атакующее действие на приходящий мяч и т.д.). Идея повторного метода при этом состоит в следующем. Для воспитания простой реакции необходимо заставить мышцы как можно быстрее начать движение после сигнала.

Исследование механизма реакции показывает, что типичная реакция осуществляется по следующей цепочке: сигнал – восприятие – оценка – ответ действием. В этом механизме наибольшее время занимает момент, связанный с оценкой сигнала. Сама оценка сигнала есть не что иное, как один из врожденных

безусловных рефлексов, составляющий основу так называемого «сенсорного» типа реакции.

**3. Развитие быстроты и ловкости в настольном теннисе**

Быстрота и способность ее использования – необходимый элемент для любой игры, а для быстрого атакующего стиля, характерного для настольного тенниса, он имеет особое значение. Совершенствование навыков оценки тактического замысла соперника и развитие способности быстро и своевременно реагировать на них способствуют эффективному развитию ловкости.

Лучшим методом совершенствования реакции является отработка этих действий в противоборстве с соперником при неоднократном повторении их в высоком темпе. Развитие специальных видов координации – важный путь развития ловкости.

Развивая быстроту, следует обращать внимание на увеличение силы действия и уменьшение силы противодействия. Рост силы действия происходит благодаря увеличению скорости сокращения мышц и их мощности, улучшению согласованности их работы и более эффективному использованию действия рычага.

Скорость движения и скорость сокращения мышц находятся в прямой зависимости, тогда как другие условия остаются без изменений. Так, если скорость сокращения мышц увеличивается на 5% то и скорость движения увеличивается на 5%.

Во время движения нужно обязательно преодолевать сопротивление. Этим

сопротивлением является вес собственного тела, При сравнительно большом сопротивлении сила сокращения мышц оказывает достаточно большое влияние на скорость.

Быстрота может быть общей и специальной. Развитие общей быстроты дано в программе по ОФП. Специальная быстрота – это способность выполнять обычно с очень большой скоростью соревновательное упражнение или его элементы. Быстрота имеет много форм проявления.

С точки зрения физиологии быстрота – это скорость реакции на внешние раздражители и скорость сокращения мышц. Быстрота движений обуславливается деятельностью коры головного мозга, подвижностью нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц. С точки зрения физики быстрота связана с мощностью, т.е. работой, сделанной за единицу времени.

В настольном теннисе различают три разновидности скорости:

- быстрота движения;

- высокий темп движения;

- быстрота реакции.

Известно, что быстрота зависит от способности нервно-мышечной системы предельно быстро чередовать напряжение и расслабление мышц. Быстрота движения частей тела не одинакова: у взрослого человека наиболее быстрые движения совершают конечности, скорость движения головы и туловища относительно невелика, а самая большая скорость движения суставов локтей, лодыжек и запястья.

Считают, что быстрота – это врожденное качество, трудно поддающееся воспитанию. Но современная практика доказывает, что скоростные возможности развиваются и на это ребенку необходимо потратить достаточное количество времени.

На основе работ ряда отечественных и зарубежных исследователей составлена сводная таблица наиболее благоприятных периодов развития отдельных физических качеств. К воспитанию быстроты дети расположены в возрасте 7-10 лет, оптимальный возраст для развития быстроты реакции 9-11 лет.

Теннисисту для перемещения при ударах по мячу и других движениях не требуется преодолевать большого сопротивления, а поэтому главное для него – увеличение быстроты движений.

Современный настольный теннис – это быстрый атакующий стиль игры. Поэтому уделяется много внимания изучению работы предплечья при выполнении технических элементов. С точки зрения механики, предплечье является своего рода скоростным рычагом. Мышцы-сгибатели, взрываясь или сокращаясь, позволяют руке с ракеткой развивать сравнительно большую линейную скорость и тем самым увеличить силу удара по мячу. Здесь очень важны быстрота реакции и подвижность, но это не умаляет значения силы.

Развивая быстроту, следует обращать внимание на увеличение силы действия и уменьшения силы противодействия. Рост силы действия происходит благодаря увеличению скорости сокращения мышц и их мощности, улучшению согласованности их работы и более эффективному использованию действия рычага.

Во время движения нужно обязательно преодолевать сопротивление. Этим сопротивлением является вес собственного тела. При сравнительно большом сопротивлении сила сокращения мышц оказывает достаточно большое влияние на скорость.

Ловкость имеет непосредственное отношение к быстрым изменениям положения тела или какой-то его части. При отработке специальных технических приемов развитие ловкости способствует улучшению координации движений. Если у спортсмена не развито в должной степени это качество, то даже при наличии других положительных качеств у него не будет хорошей реакции; если спортсмен не владеет своим телом и не может четко контролировать свои действия – это говорит о том, что у него слабо развита реакция.

Совершенствование навыков оценки тактического замысла соперника и развитие способности быстро и своевременно реагировать на них способствует эффективному развитию ловкости. Лучшим методом совершенствования ловкости и реакции является отработка техники в противоборстве с соперником при неоднократном повторении элементов техники в быстром темпе. Развитие специальных видов координации – важный путь развития ловкости.

При проведении тренировок упражнения на развитие этих качеств, следует планировать в начале занятия, пока занимающиеся еще не устали. Усталость отрицательно сказывается на быстроте скорости, реакции, на силе и координации движения. Важнейшей задачей тренировки быстроты является преодоление достигнутого спортсменом предела скорости.

Вследствие многих повторений одного итого же действия с максимальной быстротой создается привычность движений, автоматизация их. Так может быть создан «скоростной барьер», приостанавливающий рост в спортивных результатах. Чтобы перейти на новый, более высокий уровень быстроты, нужны более сильные средства, которые бы вызвали и более энергичное проявление соответствующих физических и психических возможностей у спортсмена, в результате чего он мог бы выполнять автоматизированные движения со скоростью, превышающей предельную. Однако этому должна предшествовать СФП, направленная на укрепление мускулатуры, улучшение ее эластичности и подвижности в суставах, повышение выносливости применительно к требованиям для настольного тенниса. Для воспитания быстроты наиболее часто применяется повторный метод, поскольку любое упражнение «на быстроту» требует многократного повторения. При выборе методов развития быстроты и ловкости по-прежнему нужно обращать внимание на то, чтобы содержание тренировки соответствовало характеру нервно-мышечной деятельности структуре специальных движений, уровню владения техникой, в противном случае нельзя добиться желаемых результатов.

**3.1.Сложная двигательная реакция**

Сложные двигательные реакции встречаются в видах деятельности, характеризующихся постоянной и внезапной смены ситуации действий (подвижные и спортивные игры, единоборства). Большинство сложных двигательных реакций – это реакция выбора.

При воспитании быстроты реакции на движущий объект особое внимание

уделяется сокращению времени начального компонента реакции – нахождение фиксации объекта (например, мяча) в поле зрения. Этот компонент, когда объект появляется внезапно и движется с большой скоростью, составляет значительную часть всего времени. Сложные двигательные реакции обычно больше половины.

Стремясь сократить его, идут двумя основными путями.

- выработка умения постоянно удерживать объект в поле зрения. За счет этого

сокращается время его фиксации в ответственные моменты.

- направленно увеличивают требования к быстроте восприятия объема и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами, стимулирующие быстроту реакции.

**4.Развитие координационных способностей**

Одним из важнейших путей воспитания координационных способностей

является систематическое воспитание, начиная с самых ранних детских лет, обучение новым двигательным умениям и навыкам.

Это приводит к увеличению в коре головного мозга числа временных связей и тем самым расширяет функциональные возможности двигательного анализатора. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. Прекращение обучения новым движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

Для развития координационных способностей используют следующие методы: стандартно повторные упражнения; вариативные упражнения; игровой; соревновательный.

В целом же общие установки при занятиях на координацию должны исходить из следующих положений:

а) заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;

б) нагрузки не должны вызывать значительного утомления;

в) в структуре отдельного занятия, задачи, связанные с совершенствованием

координационных способностей, желательно планировать в начале основной

части;

г) интервалы между повторениями отдельных порций нагрузки должны быть

достаточными для относительного восстановления работоспособности.

Необходимо также научиться преодолевать нерациональную мышечную напряженность. Дело в том, что излишняя напряженность мышц, а именно –неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений, вызывает определенную координацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Мышечная напряженность проявляется в двух типичных формах:

1.Тоническая напряженность (повышенный тонус мышц в условиях покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть достаточно стойким. Для снятия целесообразно использовать ряд приемов:

а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера;

б) система разнообразных маховых движений конечностями в расслабленном

состоянии;

в) плавание и частое пребывание в теплой воде, рефлекторно снижающих тонус мышц;

г) массаж, сауна, тепловые процедуры.

2.Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления). Для ее преодоления могут быть использованы следующие приемы:

а) в процессе физического воспитания у занимающихся необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную установку на расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать, что во многом предупредит появление ненужной напряженности;

б) использовать на занятиях специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление и ощущение о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на про чувствование полного расслабления и др.

**4.1.Методы развития координационных способностей**

Методы и применения упражнений в настольном теннисе самые различные. С помощью равномерного метода, упражнение выполняют с постоянной, как правило, со средней, интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени. Примерами использования равномерного метода могут служить работа на тренажере «Колесо», кроссы в равномерном темпе, выполнение определенных технических приемов (справа направо, «треугольник»)

Переменный метод — один из основных и наиболее специфических методов занятий в практике настольного тенниса. Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий игрока. По существу, большинство специальных упражнений теннисист выполняет в переменном темпе. Этот метод самый универсальный и предоставляет широкие возможности для подготовки теннисиста, так как позволяет моделировать соревновательную деятельность. Особенность повторного метода состоит в том, что на протяжении одного занятия отрабатывается какой-либо прием или отдельная его деталь с перерывами для отдыха разной длительности. Например, вы отрабатываете топ-спин справа на тренажере «Колесо», затем индивидуально у стенки-отражателя, с партнером и наконец — в игре на счет, в соревновательных условиях. Повторный метод широко используют для развития физических качеств, таких, как быстрота и скоростная выносливость, и при освоении и совершенствовании техники игры.

Суть интервального метода заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалами отдыха или с работой меньшей интенсивности, что близко к соревнованию, где чередуются короткий и длительный розыгрыш мяча. Этот метод используют, когда готовятся непосредственно к соревнованиям, а также при совершенствовании специальной скоростной выносливости. Соревновательный метод может применяться как способ стимулирования интереса и активизации в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость и т. д. или проводиться в форме организованных соревнований.

 Игровой метод тренировки направлен на развитие координации движений, быстроты, выносливости. Он оказывает общее воздействие на организм игрока. В занятия с использованием этого метода включают элементы различных спортивных игр. Он позволяет добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы, помогает выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимают ловкость и быстрота мышления, что так важно в настольном теннисе.

Мы выделили главные способности, которые выступают в различных формах координации (способность к быстрой смене направления, способность к точному попаданию в цель, способность точно выполнять движения) и методы, которые влияют на данные способности. Игровой метод влияет на развитие способности к быстрой смене направления, так как в игре спортсмен не может ожидать направления движения и, играя в игры, которые направлены на развитие координации, развивает эту способность.

Равномерный метод направлен на развитие способности точно выполнять движение, так как он помогает точно освоить и совершенствовать правильную технику игры. Этот метод применяется на первом этапе занятия настольного тенниса для достижения хороших результатов.

 Повторный метод направлен на развитие способности к точному попаданию в цель, точность любого движения является прямым результатом правильного выполнения, поэтому с первых занятий нужно развивать такие способности. Для данного возраста и данной способности повторный метод является самым благоприятным и достаточно простым для понимания.

Данные методы могут сильно повысить развитие координации в данном возрасте, которые необходимы для начального обучения детей в настольном теннисе. Для достижения хороших результатов нужно добиваться прогрессивности на каждом этапе обучения.

**5. Методика совершенствования гибкости.**

В основе методики ее развития лежит многократное систематическое повторение разнообразных упражнений на растягивание. В этом случае повторный метод требует соблюдения следующих условий:

1. Повторять упражнение нужно многократно. Это объясняется тем, что при развитии гибкости очень ярко проявляется эффект суммации нагрузки. Ни в одном другом случае этот эффект не проявляется так заметно, как при выполнении упражнений на растягивание. Например, если наклониться вперед один раз и зарегистрировать величину наклона, то, повторяя наклоны, можно заметить, что с каждым разом человек наклоняется ниже. Если повторять наклоны несколькими сериями, то в последующей серии результат будет лучше, чем в предыдущей. Однако этот эффект быстро проходящий. Чтобы его закрепить, необходимо повторять упражнения на растягивания достаточно много и часто.

Для развития гибкости лучшие результаты достигаются при ежедневных или двухразовых упражнений в день.

Критерием достаточности повторений в занятии является повторение очень легкой боли в тех мышцах и связках, которые подвергаются растягиванию.

2. Упражнения на гибкость необходимо давать в следующей очередности:

- активные однократные – пружинящие – маховые - маховые с отягощениями;

- пассивные статические - пассивные динамические.

Предложенная схема, с одной стороны, способствует эффективному развитию гибкости, с другой – снижает появление травматизма. После занятия на гибкость необходимо обязательно выполнять упражнения на расслабление. Начинать упражнения на гибкость можно только после хорошего предварительного разогревания тела, достигаемого выполнением общеразвивающих упражнений.

1. **Развитие специальной выносливости**

Выносливость – это способность работать в течение возможно длительного времени, т.е. противостоять усталости и быстро восстанавливать силы. Выносливость человека характеризуется уравновешенностью нервной системы и координации функций всех органов и систем организм. Классифицируют это качество по-разному. По одной из них выделяют мышечную выносливость функциональных систем организма. Следует учитывать пол и возраст занимающихся. Упражнения на выносливость необходимо планировать и проводить в конце занятий.

Выносливость спортсменов зависит не только от того, как он устает, но и

от того, как он восстанавливается в интервалах отдыха. Совершенствование аэробных возможностей (нагрузка, сопровождаемая дыханием) спортсменов и экономизация происходит за счет увеличения общего объема, затрачиваемого на тренировочные занятия и контрольные соревнования. В то же время для развития и совершенствования возможностей спортсменов в тренировочном процессе используется тренировка в горных условиях, особенно на базовых этапах, и различные циклические упражнения, особенно бег в среднем темпе.

Такие режимы циклических упражнений позволяют повысить уровень специальной выносливости, что обеспечивает затем необходимую работоспособность в соревновательный период, выраженную в эффективном выполнении высокоинтенсивных приемов на протяжении всей встречи.

Повышение аэробных гликолитических возможностей спортсменов нагрузка, на фоне недостаточного сопровождения дыханием) проводится в процессе специфической деятельности за счет увеличения интенсивности отдельных, чаще более коротких, чем регламентируемые правилами соревнований, периоды работы, связанных со значительным количеством стартов, но в сумме превышающих общее время соревновательного поединка.

Повышение аэробных возможностей обеспечивается также за счет роста интенсивности проведения технических приемов и стартов и их количества с учетом необходимого восстановления между ними, а также повышением различных силовых показателей (максимальной и «взрывной» силы и силовой выносливости). Рост тесно связан с тактико-техническим мастерством спортсменов и объемом их технического арсенала.

**7. Метод круговой тренировки**

Перед началом круговой тренировки проводится контрольная проверка по

каждому виду упражнений – записывается количество сделанных упражнений в течении 30 с или 1 мин. Для молодых теннисистов планируют результаты из расчета 50-70% от наиболее высокого показания одноминутной контрольной проверки. Каждое упражнение проделывают трижды и фиксируют время. Это нужно для контроля за спортивным ростом. Через определенные интервалы виды упражнений могут меняться. Форма занятий определяется исходя из наличия спортивного инвентаря и условий проведения. Один из вариантов последовательности упражнений, применяемых командой настольного тенниса:

1.Упор лежа спереди. 2. Прыжки на месте. 3. Подъем туловища из положения лежа на спине. 4. Упражнения с гантелями. 5. Упражнения со скакалкой. 6.Сгибание и выпрямление ног в положении лежа лицом вниз. 7.Имитационные движения ногами – комплексные упражнения. 9. Упор стоя-лежа. 10. Упражнения для кисти.

Для решения проблемы повышения эффективности подготовки спортсменов высокой квалификации необходимо всестороннее осмысление многих методических подходов с учетом произошедших в последнее время изменений в системе тренировки и соревнований.

Настольный теннис – это динамичный, скоростной, высоко-координационный вид спорта, в розыгрышах которого за доли секунды нужно успевать среагировать на мяч, посланный соперником, проанализировать ситуации, выбрать рациональный вариант выполнения движения и отправить мяч в нужную точку. Для выполнения этого сложного процесса настольный теннис предъявляет очень конкретные и сложные требования. Прежде всего хорошую общую физическую подготовку, психологическую готовность и т.д.

В существующих методиках предлагаются отдельно развивающие упражнения ОФП от СФП, а затем приспосабливать все полученные умения в

соревновательной деятельности.

Имитация ударов и перемещений, их сочетаний: без применения дополнительных средств, с применением дополнительных средств (гантели, утяжеленные пояса, манжеты, резиновые амортизаторы).

Имитация игровых действий с применением технических средств(приспособлений, тренажеро-роботов) и с помощью тренера (партнера)набрасывания большого количества мячей.

Имитация перемещений выполняется в стойке игрока в настольный теннис

ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, центр тяжести находится ближе к носкам ступней ног.

Имитация проводится:

- приставными скресными шагами вправо-влево;

- скресными шагами вправо-влево;

- беговым шагом вперед-назад;

- прыжками вправо-влево – вперед с одной и с двух ног;

-переносом центра тяжести тела с одной ноги на другую.

Все упражнения выполняются на время с фиксированием количества перемещений, например, касанием игровой руки ориентиров, установленных на границах зоны.

Эффективно выполнение перемещений:

-за 30 секунд – оценивается быстрота передвижений;

- за 60 секунд – оценивается скоростно-силовая выносливость игрока.

- за 2 и 3 минуты – оценивается скоростно-силовая выносливость игрока.

Имитация ударов выполняется из исходного для подготовки к удару положения ног, туловища и игровой руки и координирующим движением свободной руки:

- без ракетки;

- с ракеткой;

- у зеркала и без него на количество повторений за 30 секунд – быстрота движений;

- 60 секунд – скоростная выносливость;

- за 2 и 3 минуты – скоростно-силовая выносливость.

Имитация ударов и перемещений с дополнительной нагрузкой спортсмена отягощениями, что предъявляет повышенные требования к их выполнению ив большей степени способствует развитию необходимых групп мышц. Для развития силы мышц ног и туловища применяются утяжеленные пояса весом от 3 до 10 кг и манжеты, закрепляемые выше стопы – вес их до 1 кг. Для рук используют повязки до 1 кг весом и утяжеленные ракетки (из металла, толстого дерева, гантели и др.) весом до 3 кг.

Имитация ударов с применением технических средств и с помощью тренера(партнера). Применяются для имитации различные по конструкциям вращающиеся колеса, шары, имитаторы мячей, устанавливающиеся на колесе(стуле). Многократно выполняется движение, имитирующее тот или иной ударом с ракеткой без накладки и с неигровым покрытием, с приданием колесу вращения.

Во время выполнения тренер контролирует правильность движений. Тренировка в паре спортсмен – тренер. Тренер (партнер) набрасывает мяч за мячом с разной частотой в одном или разных направлениях, спортсмен выполняет задание тренера, отбивая мяч тем или иным ударом. Физические способности спортсмена стали играть решающую роль в любом из видов спорта. Поэтому следует помнить, что физическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Физическая подготовка делится на общую и специальную. В предсоревновательный период спортсмены, играющие в настольный теннис, должны много времени уделять специально физической подготовке. Задачи ставятся на определенные сроки, например, на предсоревновательный период.

Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. Характер нагрузки зависит от сроков подготовки к соревнованиям. С начала цикла нужно внедрять силовую нагрузку, выносливость, затем постепенно переходить к взрывным и скоростным качествам, а на последнем – к координации и гибкости.

Для подведения к оптимальной спортивной форме в соревновательной деятельности можно опираться на следующую схему заданий.

1. Упражнение на реакцию и координацию где практически не фиксируются

определенные точки, куда нужно послать мяч. Таким образом, игрок привыкает к неожиданным розыгрышам, приближенным к игре «на счет».

2. Следует играть по определенным заданиям на стабильность, отрабатывая все больше правильность техники, которая на соревновании может очень быстро

«ломаться», что приводит к простым ошибкам. Спортсмен должен уметь за короткое время себя размять и ввести в игровой тонус, упражнениями, которые он заранее определил спортсмен для себя.

**7.1. Комплексы упражнений для развития быстроты и ловкости**

Бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления, внезапные выпады из различных положений, пробежки с мячом (типа баскетбола, футбола), подвижные игры, игра в баскетбол, в футбол на небольшой площадке, упражнения со скакалкой – 1 мин, бег по ступенькам лестницы.

Используют и другие упражнения бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с ускорением, челночный бег, переменный бег 30 м – быстро, 30 м– медленно, семенящий бег с переходом на бег с ускорением, встречные эстафеты, бег змейкой и т.д.

Упражнения, максимально приближенные к специфике игры передвижение боком скачками, имитация подставки и удар с поворотом туловища – 30 с – серия с интервалом 1 мин, по три серии, имитация толчка –атака с поворотом туловища – атака справа – циклы те же, передвижение боком с выпадами – каждый цикл 30 движений, по 2 цикла, боксирование на ходу (можно включать в разминку), замах рукой, имитация удара по мячу, повороты туловища в положении сидя – 4 раза по 3 с, прыжки в стороны(ширина 2, 5 м) – цикл 30 с, по 5 циклов, скресный шаг (ширина 2.5) – цикл30 с, по 5 циклов, переступание боком – цикл 20 м за 25 с, по 1-3 циклу, в течение 1 мин упражнение на отработку стойки, перемещение для приема мяча, движения рукой (имитация удара по мячу) без нагрузки или с нагрузкой(0,5 – 1 кг) – цикл 20 с, по 8-10 циклов, быстрое сгибание предплечья и

вращение вперед-назад.

**7.2. Упражнения для развития ловкости и координации**

Для увеличения интереса к физической подготовке можно использовать

самые разные эстафеты, спортивные игры, упражнения с соревновательной направленностью (например, команда на команду). Разнообразие вносит применение различных спортивных снарядов (скакалки, набивной мяч, теннисный мяч), а также работа в парах – здесь многое зависит от позиции и фантазии тренера.

**7.3. Комплексы упражнений для силовой тренировки в настольном теннисе**

Упражнение для мышц рук и плечевого пояса (подтягивании на перекладине, отжимание лежа, отжимание на брусьях), упражнения с гантелями, сгибание рук, поднимание гантелей до касания плеч, вращение кистей, подъем гантелей до уровня плеч, разведение рук в стороны и т.д. При использовании этих упражнений нужно обращать внимание на быстроту и выполнение в сочетании с развитием взрывной силы. Упражнение с гантелями для развития мышц плечевого пояса-имитация атакующего удара, имитация подрезки, имитация утяжеленной ракеткой, при нанесении разных видов ударов.

Упражнение для мышц ног прыжки на одной ноге определяется (скорость и расстояние), прыжки на обеих ногах (условия те же), прыжки в положении приседа, ходьба в положении приседа, бег по лестнице на скорость, приседания со штангой на плечах, прыжки со штангой для развития мышц ног (штанга на плечах), скользяший шаг в положении полуприседа, переступание в стороны, движения скресным шагом.

Упражнения для мышц поясничной области подъем туловища из положения лежа, подъем ног в положении лежа, подъем туловища вперед из положения лежа на полу с поднятыми ногами, поднятие ног в положении к шведской стенке спиной к стене.

Упражнения с набивным мячом, передача мяча из-за головы, передача мяча из положения сидя с поворотом туловища, передача мяча из положения лежа, передача ногами из положения лежа.

Упражнения для развития мышц поясничной области проводят с имитацией движения тела при нанесении атакующего удара (с учетом скорости, времени, количества и движения поясничного пояса при укороченных ударах и подрезке).

**7.4. Комплексы упражнений для развития выносливости**

Бег – 1500, 3000, 5000 м, переменный бег (кросс – 12 мин, оговаривается дистанция), бег с ускорением – 50 м + медленный бег –50 м \*10, быстрый бег – 30 м + медленный бег – 50 м\*15, проводка мяча (баскетбол или футбол) – 5 мин, шаг елочкой, упражнения со скакалкой – 3 мин.

Для большого разнообразия упражнений и улучшения работы сердечно-сосудистой системы используют бег, быстрые движения рукой, имитируя удар по мячу (с поворотом корпуса) -3 мин, броски мяча – 3 мин, 3 цикла, броски набивного мяча (вес 2 кг) с поворотом туловища, боковые броски, броски мяча из-за головы (встать, лечь, отжимания – 1 мин, игры в футбол и баскетбол.

Практика показывает, что попытки развивать какое-то качество неизбежно тормозили развитие других, а иногда мешали росту в специализируемом виде спорта. Так, избрав для развития выносливости (повышения способности кислородного обмен, бег на довольно длинную дистанцию, т.е. не уделяя должного внимания упражнениям в беге с развитием скоростных качеств и подвижности, сталкиваемся с тем, что скоростные характеристики будут снижаться, быстрота и взрывная сила – утрачиваться.

**7.5. Специальная скоростная подготовка**

С ростом спортивно-технического мастерства и возрас­том спортсменов общую физическую подготовку в боль­шей степени заменяют специальными упражнениями, спо­собствующими развитию качеств и способностей, характеризующих игроков высокого класса.

Быстрые многократные перемещения спортсмена, выпол­нение быстрых ударов с максимальной скоростью движения руки с ракеткой предъявляют особые требования к развитию мышечно-двигательной и функциональным системам орга­низма. Для выполнения перемещений нужны сильные, быс­трые ноги; для нанесения мощных многократных ударов нуж­ны сильные руки. При этом особенностью игры является про­явление не абсолютных силовых показателей, а динамичес­кой силы, наряду с этим необходима тонкая дифференциация мышечных усилий (мышечно-двигательная чувствительность).

Специальная физическая подготовка имеет большое зна­чение для более быстрого совершенствования в игре в на­стольный теннис. Недооценка занятий специальной физической подготовкой отрицательно скажется на совершенствовании технического мастерства спортсменов.

На разных этапах спортивно-технической подготовки спортсменов применяются свои средства, но принципы — от простого к сложному, постепенность повышения нагру­зок — являются основными в занятиях.

Физическая и функциональная готовность спортсмена к соревнованиям во многом определяет его уровень спортив­но-технической подготовки, что обеспечивает ему успех в игре.

Различные передвижения в стойке теннисиста приставными шагами и крестным шагом вправо-влево, вперед-назад. Передвижения с утяжелениями. Передвижения в трехметровой зоне в прямоугольнике. Прыжки через гимнастическую скамейку. Скоростная имитация игры справа, слева, поочередно, в передвижениях. Вращения кистями, предплечьями, плечами. Быстрые сгибания и разгибания в запястьях, локтевых и плечевых суставах.

**8.Список использованных источников**

1. Андреев О., Ролевая игра: как ее спланировать, организовать и подвести

итоги/-2010-№2-с.107-114.

2. Бабанский Ю.К. Педагогический процесс / Сост. М.Ю. Бабанский. М.,2005г.

3. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М, 2006г.

4. Володина B.C. Основы теории и методики физического воспитания 2006г.

5. Гогунов Н.Е., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: ACADEMIA, 2000.

6.Даутова О.Б., Крылова О.Н. Современные педагогические технологии профильном обучении: учебно-методическое пособие/ под ред. А.П. Тряпициной КАРО,2006г.

7.Кон И.С. Психология юности. - M. 2005г.

8.Лихачев Б.Т. Педагогика. - M., 2006г.

9.Матвеева Л.П. Теория и методика физического воспитания. - М. 2003г.

10. Новикова А.М. Методология игровой деятельности/ 2009г.

11.Орман Л. Современный настольный теннис. - M, 2003г.

12.Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. Пособие для учителя 2005г.

13. [Амелин А. Н.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%E0%EC%E5%EB%E8%ED%20%E0) [Для успешных тренировок](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%E4%EB%FF%20%F3%F1%EF%E5%F8%ED%FB%F5%20%F2%F0%E5%ED%E8%F0%EE%E2%EE%EA): об организации самостоятельных тренировок в настольном теннисе //[Спортивные игры](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%F1%EF%EE%F0%F2%E8%E2%ED%FB%E5%20%E8%E3%F0%FB). М., 2005. № 8, с. 24-25.

14. [Амелин А. Н.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%E0%EC%E5%EB%E8%ED%20%E0) [Современный настольный теннис](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%F1%EE%E2%F0%E5%EC%E5%ED%ED%FB%E9%20%ED%E0%F1%F2%EE%EB%FC%ED%FB%E9%20%F2%E5%ED%ED%E8%F1). - М: ФиС, 2002.