**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ:**

**«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕННИСИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

 ВЫПОЛНИЛ: КУЛАГИН Д.Ю.

 ТРЕНЕР –ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

 ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

 МУДО «СДЮСШ № 4»

**САРАНСК 2023**

**Содержание**

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

1. Формирование двигательных навыков юных игроков настольного теннисе.....5
2. Возрастные особенности теннисистов 7-9 лет.....................................................11
3. Техническая подготовка начинающих теннисистов в настольном теннисе.....17
4. Методика технической подготовки.......................................................................23
5. Техника перемещения начинающих теннисистов у стола...…...........................25
6. Психологическая подготовка.................................................................................28
7. Список использованных источников.....................................................................32

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настольный теннис – не просто массовый и популярный вид развлечения в нашей стране, этот вид спорта также входит в программу Олимпийских игр, в котором разыгрывается 5 комплектов олимпийских медалей. И путь к наградам в этом спорте сложен, труден и многогранен. Начинается он с поиска и отбора начинающих талантливых спортсменов и продолжатся ежедневным кропотливым трудом тренера и спортсмена в поисках оптимальных путей совершенствования спортивного мастерства.

 Занятия настольным теннисом развивают не только координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, но и внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время игры можно легко регулировать физические и психические нагрузки, определять каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность.

Все это возможно использовать для тренировок даже небольшие помещения и делают настольный теннис одним из самых любимых и доступных для систематических занятий видов спорта.

Выполняя упражнения с ракеткой и мячом, совершенствуются такие важные качества, как реакция, внимание, мышление, координация движений. Кроме этого, оздоровительные развлечения с элементами игры в настольный теннис способствуют развитию многих полезных умений и навыков, помогают подготовить двигательный аппарат руки к владению карандашом и ручкой.

Не менее важное достоинство настольного тенниса - это удивительная доступность в овладении основами игры. Выполнять ракеткой удары по мячу, посылая его на половину стола партнера, дело не сложное, тем более что с каждым разом мячик становится все послушнее. А как приятны ощущения, что все получается, и вас охватывает азарт игрока!

Настольный теннис - один из сложных видов спорта, с большим количеством разнообразных технических и тактических приемов. Он требует от спортсмена   высокой   скорости,   ловкости,   выносливости,   чувства   мяча, отточенного игрового мышления, хорошей реакции, способности быстро принимать решения, устойчивой нервной системы и безграничного упорства и прилежания.

Если мы хотим добиться успеха в соревновательном виде спорта, нам необходимо выработать четкую директиву, определяющую развитие спортсмена (атакующий или защитный стиль игры, игра «со стола» или в средней зоне и др.). Такая директива позволяет решить, в каком направлении происходит развитие настольного тенниса и становится руководством к действию. Но все выбранные начинающим спортсменом пути развития на таком поприще как настольный теннис, проходят под эгидой постоянного движения, действия и перемещения.

Стол для игры по ширине чуть более полутора метров, и на первый взгляд может показаться, что играют в настольный теннис только рукой: замахнулся и ударил по мячу ракеткой. Однако это не так. Если следить за игрой сильнейших теннисистов, то можно заметить, что ноги игрока не стоят на месте, а как бы танцуют (выделывают «па»). Даже внимательно наблюдая за игрой теннисиста, порой трудно заметить, когда и как он успел очутиться в нужном для отражения мяча месте. В этом и состоит мастерство, ведь выполнять передвижения к мячу нужно между ударами, чтобы вовремя находиться в нужном месте. А правильные и быстрые перемещения — залог хорошей игры.

Подсчитано, что за одну встречу иногда теннисисту приходится выполнить 400—700 ударов и преодолеть расстояние 800— 1500 м. Кроме того, чем дальше игрок отходит от стола, тем больше ему приходится передвигаться.

В связи с этим техника обучения юных и начинающих спортсменов в настольном теннисе начинается, во-первых, с постановки техники простых, но основополагающих ударов (толчки, откидки и накаты справа и слева) и перемещения у стола, так как правильная и быстрая работа ног в поединке по настольному теннису играет ключевую роль в победном исходе встречи.

Естественно, что субъективность суждений о простоте такой игры как настольный теннис приводит к различного рода противоречиям, как в вопросах описания исходного положения тела спортсмена при приеме мяча, так и в вопросах методики обучения. При этом возникает необходимость поиска новых подходов и решений, способных качественно обновить сложившиеся представления о средствах и методах обучения начинающих теннисистов.

В связи с этим возникает проблема и особую актуальность приобретает разработка научно обоснованной методики технической подготовки и отдельных технических элементов, в частности, технике перемещения спортсмена у стола в настольном теннисе, главной задачей которого является надёжное овладение основами спортивной техники.

**1. Формирование двигательных навыков юных игроков настольного тенниса**

В становлении спортивного мастерства именно с этапом начальной специализации специалисты связывают решение основных задач начального обучения - освоение базовой техники, овладение школой двигательных действий, основными вариантами выполнения технико-тактических приемов.

В процессе обучения двигательным действиям выделяют три этапа: начальное разучивание, углубленное разучивание и результирующая отработка действия:

- этап начального обучения имеет задачей формирование основ и предпосылок учения - стадия предумения;

- этап углубленного разучивания решает задачу формирования умения в его целостных контурах и деталях - стадия собственно умения;

- этап результирующей отработки действия имеет целью непосредственное становление навыка, его упрочение и совершенствование - стадия навыка (Матвеев Л.П 1990).

Внутреннюю логику процесса образования и совершенствования двигательного действия принято схематически представлять, как последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнить его, а затем к навыку. Двигательное умение и двигательный навык - это последовательные ступени на пути формирования двигательного действия.

Согласно Л.П. Матвееву двигательное умение представляет собой одну из типичных форм реализации двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять двигательное действие на основе неавтоматизированных (или не доведенных до значительной степени автоматизации) целенаправленных операций. А двигательный навык представляет собой такую форму реализации двигательных возможностей, которая возникает на основе автоматизации двигательного умения.

Различают две разновидности двигательных умений: одна разновидность - умение осуществлять целостную двигательную деятельность, другая -умение выполнять отдельные различные по сложности движения. Первая из них связана с необходимостью решать неожиданно возникающие двигательные задачи в изменяющихся условиях игры, борьбы. В этом случае двигательная деятельность всегда осознанна и характеризуется творческим применением уже заученных действий.

В целостном двигательном акте навык - это способ управления движениями, доведенный до автоматизма, при этом автоматизм выполнения каждого отдельного движения не исключает осознания двигательного акта в целом. Навык, приобретший стабильность, позволяет использовать различные варианты двигательного акта, но с сохранением его техники. Вариативность же двигательного действия способствует возникновению нового умения, позволяющего применять освоенный навык как «элемент» целостной деятельности и отбирать наиболее целесообразные варианты выполнения действий.

Согласно теории двигательного навыка, разработанной в свете учения И.П. Павлова и А.Н. Крестовникова и детализированной в работах других авторов двигательная активность человека во многом зависит от имеющихся у него двигательных навыков и степени овладения ими. Как раз количество приобретенных двигательных навыков и их разнообразие способствуют формированию новых двигательных навыков и тем самым богатству и многообразию потенциала человека в двигательной сфере.

Выявленные ранее закономерности системы обучения нашли широкое обобщение в работах М.М. Богена, А.Н. Лапутина, Л.П. Матвеева, МЯ. Набатниковой, Н.Г. Озолина, В.Н. Платонова, В.П. Филина и др.

Однако изложенные в научно-методической литературе и применяемые на практике подходы формирования двигательных действий у юных спортсменов носят частный характер, страдают существенными недостатками и нередко уже не отвечают современным требованиям. Так, мало внимания уделяется познавательной стороне процесса, особенно на начальном этапе обучения. Не всегда учитывается специфика соревновательной деятельности. Вследствие этого отмечается односторонность формирования технико-тактического мастерства, ограниченность в проявлении двигательных возможностей, что закономерно приводит к массовому отсеву занимающихся к концу первого года обучения. Причины этих недостатков кроются в том, что нет дифференцированного подхода к обучению, игнорируется познавательная сторона обучения, в процессе обучения применяются эмпирически-рассудочные методы.

До сих пор в ряде пособий обучение игре предлагается начинать с овладения техникой движений, а изучение тактики переносится на более поздний этап - после овладения техникой. Однако обучение движениям, не связанным с развитием оперативного мышления, не позволяет спортсмену фиксировать в своем сознании сложившиеся ситуации, мгновенно «планировать» свои действия и выбирать целесообразное для данной ситуации решение. Любое действие является результатом анализа ситуации и принятия решения. И поэтому отрыв мысли от движения в этих условиях особенно недопустим. Он ведет к выхолащиванию смысла движения, утрате его тактического предназначения. В результате, изучив технические приемы, игрок оказывается не обучен их рациональному применению и самостоятельно, на ощупь учится этому путем проб и ошибок.

Наиболее перспективны, как показал опыт педагогической работы в последние годы, идеи ПЯ. Гальперина, Д.Б. Эльконина и В.В. Давыдова о необходимости при обучении индивидуального подхода к ребенку с акцентом на формирование установки на усвоение новых знаний и умений, поскольку в этом случае индивид получает перспективу и возможность выбора и построения знания самостоятельно.

Таким образом, в формировании двигательных действий вариативного типа на первое место выдвигаются умственные способности, что свидетельствует о значении теоретической подготовки на начальных этапах освоения технических действий.

Обучение игре в настольный теннис - достаточно сложная задача. В отличие от других видов спортивной деятельности эта игра почти полностью основывается на вновь приобретаемых, а не ранее усвоенных движениях и действиях. Поэтому процесс обучения должен иметь целью освоение программы индивидуально целесообразного поведения, обеспечивающего включение в специфическую деятельность и достижение соревновательных целей.

В процессе возрастного развития развиваются и совершенствуются двигательные качества спортсменов. От сроков созревания двигательных и психофизиологических функций и уровня развития двигательных качеств зависит возможность выполнения движений и эффективность спортивной деятельности.

В настольном теннисе обучение технике игры затруднено еще и тем, что действия игрока в определенной степени зависят от действий противника. В связи с этим невозможно заранее подготовить игрока к бесчисленным вариантам действий противника. Поэтому сегодняшний процесс обучения ведется таким образом, чтобы подготовить спортсмена к выполнению определенных групп стандартных действий в наиболее типичных ситуациях.

Когда же спортсмена обучают стандартным действиям в типичных ситуациях, он отвыкает искать решение самостоятельно. Это одна из основных сложностей в методике тренировки. Ведь игровая деятельность требует мгновенного самостоятельного решения игровой ситуации.

При обучении юных спортсменов нередко предлагается ориентироваться на последовательное освоение технических приемов. Так мастерство спортсмена как бы постепенно «укомплектовывается», достраивается новыми техническими приемами или тактическими комбинациями.

Бесперспективность такого подхода была раскрыта еще П.А. Чумаковым, который показал, что «параллельное», по терминологии автора, изучение техники оказывается более плодотворным, чем раздельное или последовательное. Впоследствии правильность этого утверждения подтвердилась.

И, тем не менее, до сих пор в спортивно-педагогической литературе встречаются утверждения о целесообразности раздельного обучения технике и тактике игры, что даже нашло отражение в учебных программах ДЮСШ

Подводя итоги, можно констатировать, что в индивидуально-игровых видах спорта двигательные умения и навыки проявляются в игровой противоборствующей ситуации, а потому целесообразно их определять как игровые, что подчеркивает их творческий неопределенно-вариативный характер.

В двигательных умениях и навыках, на наш взгляд, следует выделить две их разновидности: умение осуществлять целостную двигательную деятельность, и умение выполнять отдельные различные по сложности движения. Понятно, что и технико-тактическую подготовленность спортсменов в настольном теннисе в этой связи следует рассматривать и как подготовленность к игре в целом, т.е. способность успешно решать неожиданно возникающие двигательные задачи в изменяющихся условиях. Иными словами, двигательную деятельность в настольном теннисе, как и в других индивидуально-игровых видах спорта, следует рассматривать как вариативную по структуре двигательных действий, осознанную и требующую творческого применения арсенала действий.

В этом плане при разработке основ формирования технико-тактического мастерства важно опираться на тот факт, что хорошо упроченный навык, приобретший стабильность, связан с вариативностью двигательного действия. При стабильном навыке при условии сохранения биомеханических основ движения можно использовать различные варианты двигательного акта. В свою очередь вариативность двигательного действия способствует возникновению нового умения более высокого порядка, позволяющего применять освоенный навык в целостной деятельности и отбирать наиболее целесообразные, лучшие варианты выполнения действий.

В процессе обучения и подготовки к соревновательной деятельности можно выделить ряд реальных научно-практических противоречий педагогического процесса, каковыми являются противоречия:

- между требованием автоматизации движений на больших скоростях и их вариативностью в игровой деятельности;

- между ограниченностью эффективного биомеханического движения и разнообразием технических и технико-тактических действий;

- между стандартизацией тренировочного процесса и проблемным, нестандартным противоборством соревновательной деятельности;

- между регламентированностью тренировочных упражнений и творческим характером соревновательной деятельности;

- между формированием технических и технико-тактических действий в облегченных условиях и их применением в условиях противоборства и сбивающих факторов.

В существующих методиках, как правило, решение указанных противоречий предлагается искать на базе формирования стандартной «абстрактной» техники и на пути приспосабливания таковой к решению тактических задач. При этом недостатки игрового технико-тактического мастерства тренеры обычно пытаются компенсировать автоматизацией двигательных навыков, добиваясь стабильности их выполнения, что повышает надежность выполнения отдельных технических действий на достаточно высоком уровне, но практически не сказывается позитивно на результативности собственно соревновательной деятельности.

Техника и тактика в настольном теннисе тесно переплетены между собой и между ними невозможно провести четкую грань, поскольку реализация тактических планов базируется и, более того, реализуется через техническую подготовленность спортсмена. А так как наш вид спорта характеризуются игровым противоборством, вариативностью и непредсказуемостью игровых ситуаций, то выполнение какого-либо технического приема в конкретной игровой ситуации и есть проявление его технико-тактического мастерства.

Поскольку соревновательная деятельность в настольном теннисе специфична, специфичным должно быть и технико-тактическое мастерство спортсменов. Поэтому к его формированию предъявляются особые требования. В этой связи необходима разработка и обоснование системы новых методов обучения и воспитания в спорте с учетом современных тенденций его развития.

1. **Возрастные особенности теннисистов 7-9 лет.**

Неоспоримым фактом, считается, что развитие человека, как телесное, так и интеллектуальное, тесно связано с возрастными характеристиками человеческого организма. Для грамотной интерпретации процессов развития человека педагогические деятели древних времен делали попытки разграничивать периоды человеческой жизни. Широко известен целый ряд исследований и научных работ, посвященных онтогенезу. Число предложенных классификаций достигло многих десятков и продолжает расти, так как на современном этапе всех ныне проводимых исследовательских работ невозможно построить систему, которая опиралась бы только на один критерий и была истинной.

На данный момент большинством исследователей признана периодизация, которая основана на выделении возрастных особенностей. Возрастные особенности – это наиболее характерные и значимые для каждого возрастного периода детей (мы берем в основном школьный возраст для анализа) и учащихся особенности их физического, психического и социального развития.

Анализируя жизненно важные показатели анатомо-физиологического развития детей младшего школьного возраста (7-9 лет), разница между мальчиками и девочками практически отсутствует, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек одинаковы. В этом возрастном отрезке продолжает формироваться структура тканей, происходит их постепенный рост. Темпы роста в длину немного замедляются по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно примерно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма.

В процессе развития костная система ребенка подвергается сложным преобразованиям. Формирование скелета начинается в середине 2 месяца эмбриогенеза и продолжается до 18–25 лет постнатальной жизни. На первых этапах постнатального онтогенеза кость содержит много органических веществ. Она мягка и легко искривляется под влиянием неблагоприятных внешних воздействий: неудобно подобранной обуви (узкая или на высоком каблуке), неправильном или долго неизменяющемся положении ребенка в кроватке и др. Включая возраст 6–7 лет надкостница интенсивно утолщается, за счет чего повышается механическая прочность костей. Окончательное окостенение скелета завершается у женщин в 17–21 год, у мужчин — в 19–25 лет. Кости разных отделов скелета окостеневают в различное время. Например, окостенение позвоночника завершается к 20–25 годам, копчиковых позвонков — 30, кисти — в 6–7 лет.

Темпы развития костей кисти коррелируют с общим физическим развитием детей и подростков, поэтому сопоставление паспортного и «костного» возраста позволяет относительно правильно охарактеризовать темпы общего физического развития детей и подростков.

Важное место в развитии человеческого организма на этапе младшего школьного возраста занимает мышечная система. В первые полгода жизни главной функцией скелетной мускулатуры ребенка является участие в процессе терморегуляции. Следовательно, причиной сокращения скелетных мышц служит колебание температурного режима окружающей среды. До 3-летнего возраста для детей характерна непрекращающаяся активность мышечной ткани. Даже во время сна мышцы находятся в состоянии выраженного тонуса. Постоянная активность скелетных мышц является стимулом бурного роста мышечной массы, конечностей, правильного формирования суставов.

К 3-летнему возрасту тоническая мускулатура, обеспечивающая удержание позы, уже достаточно сформирована. Далее её развитие происходит по пути количественного прироста и увеличения функциональной устойчивости.

К 5 годам более интенсивно развиваются мышцы-разгибатели и увеличивается их устойчивость, что свойственно взрослому человеку. В дошкольном возрасте число миофибрилл в мышечном волокне увеличивается в 15—20 раз. Во всех мышцах интенсивно растут сухожилия, продолжает разрастаться соединительная ткань. Для ребенка 3—6 лет характерны генерализованные физиологические реакции, т.е. на слабые и внешние воздействия организм реагирует активацией различных физиологических систем. Этот способ неэкономичен, сопровождается быстрым исчерпыванием резервов и не может обеспечивать нормальное функционирование в течение длительного времени.

Таким образом, в организме нет функциональных возможностей для длительного поддержания устойчивых состояний, что проявляется быстрым утомлением при физических нагрузках. Ребенок 6-7 лет способен выдерживать небольшую физическую нагрузку не более 5—7 мин. Еще менее устойчивы дети этого возраста к статическим физическим нагрузкам. Таким образом, любая двигательная деятельность ребенка должна строиться взрослыми по принципу постоянной смены видов деятельности с достаточным количеством времени для восстановления функциональных систем.

Мышечная система у детей этого младшего школьного возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы.

В младшем школьном возрасте (к 9-10 годам) скелетные мышцы ребенка коренным образом изменяются, обеспечивая высокую подвижность и не утомляемость. Во всех органах и системах происходят морфофункциональные преобразования, создающие благоприятные условия для осуществления больших объемов мышечной работы. Только к этому возрасту морфофункциональное развитие мышц обеспечивает длительное поддержание работоспособности. В связи с этим стартом систематических тренировок детей по многим видам спорта считается именно младший школьный возраст.

Объем выполняемой работы у детей 7-10 лет увеличивается в 4 раза. Дети в этом возрасте уже в состоянии длительно, устойчиво поддерживать функциональную активность. Младший школьный возраст сенситивен для формирования физической целенаправленной деятельности. На возраст 8-9 лет приходится максимум игровой двигательной активности.

У подростков мышечная масса конечностей интенсивно растет, но строение мышечных волокон остается прежним. В данный период жизни энергетический обмен в клетках становится более напряженным и менее устойчивым. Следствием этого является снижение мышечной работоспособности, возможности длительно поддерживать постоянный уровень функциональной активности и выносливости. В дальнейшем благодаря изменениям в функционировании кардиореспираторной системы увеличивается кислородное обеспечение сократительной активности скелетных мышц, в результате чего мышцы вступают в период пубертатных дифференцировок, сопровождающихся изменением метаболического профиля мышечных волокон.

Развитие сосудистой системы и иннервации мышцы продолжается вплоть до 25-30 лет.

В возрасте 6-10 лет у детей увеличивается окружность грудной клетки. Форма груди выглядит как перевернутый основанием кверху конус, от чего показатели жизненной емкости легких становятся выше. Средние результаты жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких у мальчиков и у девочек этого возраста равно, и в среднем составляет 160 мл.

Однако система дыхания у детей 7-9 лет остается еще на стадии интенсивного развития - по причине слабости дыхательных мышц (дыхание у школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты). Иначе говоря, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. Затруднительное дыхание у младших школьников во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому необходимо строго согласовывать дыхание занимающихся с движениями их тела. Обучение правильному дыханию при выполнении физических упражнений является важнейшей задачей при проведении тренировочных занятий с начинающими спортсменами.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин.). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека.

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на «пластические» процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла.

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях.

Тренировочные занятия и участие в мероприятиях соревновательного характера требуют от занимающихся значительно больших энергетических затрат по сравнению со старшими товарищами. Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Целесообразное методическое построение тренировочного процесса в младшем школьном возрасте во многом зависит и от возрастных особенностей детей. И важными аспектами психологического и интеллектуального развития детей 7-9 лет является, во-первых, слаборазвитое активное (волевое) внимание. Возможности волевого регулирования внимания, управления им детьми в начальной школе ограничены. Если у детей старшего возраста произвольное внимание поддерживается и при наличии далёкой мотивации, то младший школьник обычно может заставить себя сосредоточенно работать лишь при наличии близкой.

Во-вторых, эмоциональный фон детей данного возраста зачастую зашкаливает. Он сказывается в том, что их психическая деятельность обычно окрашена эмоциями. Младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление, они очень непосредственны и откровенны в выражении радости. Эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха.

В-третьих, в возрасте 7-10 лет у детей увеличивается удельный вес словесно-логического, смыслового запоминания и развивается возможность сознательно управлять своей памятью и регулировать её проявления. В связи с возрастным относительным преобладанием деятельности первой сигнальной системы у младших школьников более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Из этого следует, что в тренировочных занятиях тренеру следует больше обращаться к сюжетным играм и методу показа.

В-четвертых, младшие школьники склонны к механическому запоминанию без осознания смысловых связей внутри запоминаемого материала. Основная тенденция развития воображения в младшем школьном возрасте – это совершенствование воссоздающего воображения. Поэтому очень важно точно и четко донести необходимую информацию до ребенка без возможности ее последующего искажения в воображении воспитанника.

Таким образом, при построении тренировочных и соревновательных микроциклов в группе начинающих теннисистов тренеру в первую очередь необходимы прочные знания об особенностях функционирования всех систем организма ребенка и тонкостях его возрастных перипетий. Такой подход к тренировкам способен лишь помочь тренеру в поиске и отборе талантливых ребят, а затем переходу к быстрому и качественному их техническому росту в настольном теннисе.

**3. Техническая подготовка начинающих теннисистов в настольном теннисе**

Проблема техники передвижений теннисистов у стола в своем арсенале имеет малочисленную методически обоснованную научную литературу, в большинстве учебных пособий она излагается очень поверхностно, использование терминологии в вопросах перемещения игрока применяется разнообразная и достаточно неоднозначная. Содержательно и объемно виды передвижения, методику обучения рациональному перемещению в различных зонах и тренерский подход к построению тренировочного процесса раскрыты в исследованиях китайских авторов середины 20 века.

Однако время и настольный теннис не стоят на месте, и требования к технике игры претерпели множество изменений, связанных с ростом скорости ударов и контрударов в ходе борьбы. С увеличением скорости игры у спортсменов возникли сложности со своевременным занятием ударной позиции в кратчайшие сроки, поэтому значение правильности передвижений, их рациональности возросло. Занятие ударной позиции должно обеспечить:

- возможности выполнения удара впереди туловища спортсмена, что позволяет осуществить перенос центра тяжести тела вперёд и сообщить мячу достаточную силу поступательного движения;

- необходимую дистанцию игрока по отношению к отраженному мячу, расстояние от мяча, создающее благоприятные возможности для грамотного, наиболее рационального участия в ударе всех частей руки и туловища.

Касаясь технической стороны перемещений у стола, в настольном теннисе существует четыре основных варианта передвижений.

*Одношажный* способ применяют при игре в ближней зоне, для перемещения на небольшие расстояния в защите в средней зоне.

*Приставные* шаги используют для перемещения вдоль стола, когда ближняя к мячу нога делает шаг к мячу, а вторая нога подтягивается до основной стойки.

*Двушажные* шаги применяют при отражении косых мячей и перемещении на большие расстояния в защите в дальней зоне. При этом начинает движение в направлении мяча дальняя нога, которая как бы перекрещивается с опорной.

В современном настольном теннисе часто игроки используют *прыжки* для отражения далеко летящих мячей.

Иногда встречаются разновидности и сочетания перечисленных способов: переступания, рывки с выпадом, скачки, приставные шаги с одним скрестным шагом.

К основным вариантам передвижений можно добавить передвижения вперед к короткому мячу и возвращение назад после срезки или скидки короткого мяча.

Наблюдая встречу двух высококвалифицированных спортсменов, любой сторонний человек, задается вполне понятным для нас вопросом: «Каким образом можно на такой высокой скорости видеть направление полета мяча и вовремя к нему выйти?» Это не предвидение, не реакция на движущийся предмет, развитая в лабораторных условиях до уровня сверхчеловека... Так что же? - спросите вы. Это всего лишь быстрота перемещения, зависящая в первую очередь от умения теннисиста сфокусировать свое внимание на подготовительных действиях соперника перед нанесением удара. Это может быть поворот туловища, разворот кисти и корпуса или наклон ракетки.

Интересно описал двигательные действия спортсмена у стола во время игры заслуженный тренер Литовской ССР В. М. Богушас, назвав их «танцы теннисиста».

Подобные «теннисные танцы» имеют отличительный характер у спортсменов «поднебесной», которые уже продолжительное время являются фаворитами всех международных турниров и чемпионатов. Первые попытки выяснить основные причины успеха китайских спортсменов сделал еще в 2007 году старший тренер кадетской сборной России Сергей Астахов на совместном учебно-тренировочном сборе юношеских сборных команд России и Китая, который состоялся в международном центре настольного тенниса в г. Жендин.

Его наблюдения легли в основу исследовательской статьи, которая обнажила некоторые аспекты технико-тактической, теоретической и психологической подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Особняком в подготовке китайских спортсменов, по замечанию Сергея Астахова, находится именно техника и отлаженность передвижения спортсменов у стола.

Нижеизложенные факты из наблюдения за спортсменами и тренерами китайской юношеской сборной приводит сам Сергей Астахов в статье журнала «Настольный теннис»: «Первое, что бросается в глаза при анализе техники выполнения ударов и передвижений - это то, что у китайских спортсменов всех возрастов принципы выполнения ударов и передвижений абсолютно одинаковые (от начинающего теннисиста до взрослого)…второе - при работе с самыми маленькими теннисистами огромное количество времени и внимания уделяется отработке техники передвижения, а также работе ног, таза, корпуса и в момент удара (особенно справа). Все эти элементы доводятся до автоматизма при помощи однообразных заданий и под строгим контролем тренера за спиной спортсмена, который иногда даже, использует в качестве «помощника» большую бамбуковую палку!».

Но, анализируя выполнение технических приемов и способов перемещения китайских спортсменов по сравнению с русскими, не стоит забывать о различиях в морфофункциональном строении тела отдельного теннисиста: будь то азиат или европеец. Индивидуальная техника передвижения спортсмена у стола во время игровой ситуации - не есть ошибка в двигательных действиях, а особый дар, изюминка, которую по мнению заслуженного тренера СССР и РФ С.Д. Шпраха нужно развивать с самой первой ступеньки спортивной карьеры теннисиста. И эта мысль была им многократно доказана воспитанием целой плеяды великих мастеров настольного тенниса, отличающихся друг от друга стилем игры, ударной техникой и перемещением. Среди воспитанников С. Д. Шпраха - 2 заслуженных мастера спорта, 3 мастера спорта международного класса, свыше 30 мастеров спорта - чемпионы мира и многократные чемпионы Европы Зоя Руднова и Станислав Гомозков, чемпионы Советского Союза Давид Бродский и Белла Анисимова, большая группа чемпионов страны среди юношей и девушек, чемпионов города Москвы.

Однако своим лучшим достижением сам Шпрах считает присвоение пяти его воспитанникам звания «Заслуженный тренер России», высшей тренерской категории: Б. Анисимовой, В. Воробьёву (Главный тренер сборных команд России 1996-98 гг.), С. Гомозкову (старший тренер сборных команд СССР в 1977-81 гг.), В. Команову (Главный тренер сборных команд России 1993-95 гг.), Е. Эделю (старший тренер мужской сборной команды России 1993-95 гг. и с 1998 г.).

В своей книге «У меня секретов нет» выдающийся тренер С. Д. Шпрах делится опытом многолетнего тренерского труда и выделяет особую группу технических приемов - способы и виды передвижения. Он утверждал, что во всех видах передвижений необходимо:

1. В первую очередь необходимо занять правильную позицию, и только затем выполнить удар.

2. Отсюда очевидно другое требование: любые подготовительные к удару действия должны начинаться с подхода ногами спортсмена к мячу.

Зрительное изучение кинограмм, видеозаписей, визуальное наблюдение за игроками в ходе встречи показывают, что опережающая работа ног характерна для всех спортсменов высокого класса при выполнении всех видов ударов, в том числе и при приёме подач. Что происходит, если спортсмен начинает движение к мячу не с ног, а с движения рук? Игрок тянется к мячу, что в худшую сторону корректирует технику и силу удара.

Возможность быстрых перемещений, быстрого рывка к мячу зависит от исходного положения, правильной стойки и от умения проводить всю игру на передней части ступни и при чуть согнутых ногах.

Как показывает игровая практика многих выдающихся звезд мирового тенниса, характер перемещений в настольном теннисе самый разнообразный, ведь мяч может лететь в разных направлениях, поэтому и двигаться можно и вдоль стола, вправо, влево, вперед, назад, по диагонали, чтобы отразить, например, длинный косой мяч справа, а затем успеть к короткому мячу в левый угол стола. Отсюда следует, что основным видом перемещения в игре являются шаги. Прыжки и броски малоэффективны, так как требуют больше энергозатрат и усилий. Кроме того, в прыжке часть времени игрок находится в безопорном положении, что затрудняет точное управление ракеткой и может привести к потере равновесия. К тому же для возвращения в исходное положение и для перехода на новую позицию требуется значительно больше времени, чем при перемещении шагами.

Авторитетные исследования мастера спорта СССР, доктора педагогических наук, профессора, автора монументальных работ в сфере теории и методики настольного тенниса Г.В. Барчуковой указывают на тот факт, что чаще всего в игре теннисисты разного уровня пользуются следующими разновидностями перемещений:

-одношажные способы (шаги, переступания и выпады);

-двухшажные способы (скрестные и приставные шаги);

-прыжки.

Способность к опережающей работе ног (ноги двигаются быстрее и раньше, чем руки) - решающее качество, которым тренеру-преподавателю необходимо руководствоваться на всех этапах отбора. Необходимо отметить, что двигательная деятельность ног на опережение какого-либо действия - нехарактерный двигательный ответ реакции человека – с малолетства при желании достать какой-либо предмет, будь это сладости или вещи, ребенок встает на цыпочки и максимально протягивает руку к желаемому объекту. Поэтому люди, проявляющие такие специфические умения (от природы или под воздействием практически обоснованных методик), заслуживают в нашем виде спорта особого уважения. Данная особенность игроков в настольный теннис зависит от умения наблюдать за мячом на стороне противника во время его удара и подготовительных действий - чем раньше удаётся определить направление полёта мяча, тем больше остаётся времени на передвижения. Возможность быстрых передвижений, быстрого старта зависит от правильной стойки и от умения проводить всю игру на передней части ступни и при чуть согнутых ногах.

Благодаря работе ног игрок перемещается в выгодное для нанесения конкретного удара положение. Перемещаясь у стола, спортсмен постоянно следит за тем, чтобы оказываться в «идеальной» позиции для приема того-или иного мяча. Другими словами, теннисист разворачивает корпус лицом по направлению к приходящему мячу, встает на оптимальном расстоянии от места соударения мяча с ракеткой и принимает позицию, удобную для выполнения удара. Понятно, что в такой быстрой игре как настольный теннис, когда на протяжении встречи ситуация меняется молниеносно и часто непредсказуемо, невозможно каждый удар выполнить из оптимального исходного положения.

Фундаментальное правило №1 для любых перемещений перед столом – передвигаться надо короткими шагами, что позволяет лучше удерживать равновесие и дает возможность занять устойчивую исходную позицию для удара. Во время движения центр тяжести должен смещаться в боковых и передне-заднем направлениях, благодаря чему он все время находится в одной плоскости. Двигаясь, подобным образом, игрок не теряет времени на перемещения корпуса вверх-вниз и ему легче выйти на исходное положение для выполнения удара.

Движения игрока, обеспечивающие выход на оптимальную исходную позицию во время розыгрыша мяча, должны быть очень быстрыми. При этом спортсмен должен выдвигаться на позицию для следующего удара не только быстро, но и максимально «экономно», не совершая лишних движений. Специфика работы ног зависит от того, в какой игровой зоне преимущественно играет спортсмен. Для зоны 1-2 м от стола характерны перемещения с малой амплитудой, в основном в боковом направлении: слева направо и обратно. Для зоны 2-3 м от стола характерны перемещения со средней амплитудой в боковом направлении и по диагонали. Для зоны 3-5 м характерны перемещения по диагонали и вперед-назад.

Во время отработки техники спортсмены разучивают элементы работы ног в их совокупности с различными ударами. Игрок, разучивший базовые элементы какого-то основного удара, учится проводить этот удар в движении, то есть учится быстро выходить на оптимальную для выполнения удара позицию.

Схема работы ног, которую выбирает игрок, зависит от конкретной игровой ситуации, умений и индивидуальных возможностей спортсмена. На практике спортсмены применяют не только разные схемы работы ног, но зачастую используют комбинации или более схем.

Многие опытные тренеры согласятся с тем, что во время выполнения игрового упражнения спортсмен должен выходить к каждому мячу, при условии даже если мяч приземляется всегда в одну и ту же точку стола, что и предыдущий и не требует значительных перемещений корпуса. Только в этом случае приобретается столь необходимая в реальных игровых условиях готовность реагировать на каждый мяч и формируется привычка занимать оптимальное исходное положение для нанесения удара. Важно, чтобы привычка готовиться к каждому удару формировалась постоянно, даже при разучивании элементов, когда перемещение спортсмена от удара к удару практически не происходит.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что без грамотной работы ног нельзя вовремя выйти к мячу, а не выйдя вовремя «на мяч», нельзя совершить надежный и сильный удар. Поэтому работу ног нужно «ставить» с самой первой стадии подготовки спортсмена. Изначально новичок не умеет правильно передвигаться у стола и разучиванию техники работы ног надо уделять внимания не меньше, чем разучиванию технических приемов.

**4. Методика технической подготовки**

Основная задача технической подготовки спортсмена заключается в выработке методики тренировки с учетом заданных целей, критериев и информации о строении организма, законах его функционирования и развития. При этом необходимым является обеспечение стабильного, сбалансированного по ресурсам и срокам функционирования спортсмена при стремлении достичь им поставленной цели - доведения до автоматизма способа решения целевой двигательной задачи посредством целенаправленных двигательных действий.

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.

**5.Техника перемещения начинающих теннисистов у стола**

По мере модернизации общества значительно возрастает роль и место физической культуры и спорта как социального института. Внедрение средств физической культуры и массового спорта в повседневную жизнь российского народа составляет одну из важных государственных задач. В решении этой задачи немаловажную роль должен сыграть настольный теннис-вид спорта, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия.

В любом двигательном действии существует двигательная задача, представляемая как конкретный желаемый результат действия, и способ, каким она решается. Во многих случаях одна и та же двигательная задача может быть решена несколькими различными способами (например, выполнить прыжок в высоту можно отталкиваясь и ближней к планке, и дальней от нее ногой), причем среди них есть обоснованные теоретически, но малоэффективные на практике способы. Те способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью, принято называть техникой физических упражнений.

В настольном теннисе достижение спортивного результата-выигрыш очка-достигается путем многочисленных приемов и действий, объединенных в систему. Эта система приемов и действий рассматривается как техника соревновательной деятельности настольного тенниса.

Овладение основами рациональной спортивной техники на этапе овладения базовыми умениями и навыками игры путем построения методически гибкой системы подготовки юных игроков во многом определяет их успех соревновательной деятельности в ходе построения спортивной карьеры. При этом управление процессом тренировки в системе дополнительного образования юных игроков возможно только при наличии научно обоснованных рекомендаций по общим и частным вопросам.

Работу ног в игре так же, как и ударное движение, можно разделить на три основные фазы: подготовительную, рабочую (ударную) и заключительную.

В подготовительной фазе ударного движения (для начинающих игроков это толчок, откидка или накат) ноги осуществляют выход в позицию для удара. В этой фазе возможно выполнение всех перечисленных вариантов передвижений.

В рабочей (ударной) фазе ноги принимают участие в непосредственной реализации удара, выполняя при этом лишь бесшажные и одношажные перемещения в направлении удара.

В заключительной фазе теннисист заканчивает ударное движение и принимает стойку наивысшей готовности к началу следующего удара.

Невыполнение хотя бы одной из вышеизложенных фаз во время обучения технике передвижения у стола гарантирует в будущем проблемы со своевременным выходом спортсмена к отраженному соперником мячу. Этот факт доказывает важную роль рациональной работы ног в игре как настольный теннис при любом уровне игры спортсмена.

Приступая к анализу основных проблем теннисистов при перемещении, можно выделить, во-первых, проблему приема мяча у юных спортсменов, которая возникает вследствие слабой работы ног, что в свою очередь «вылилось» из очень малого количества времени, уделенного тренером на освоение многих вариантов перемещения у стола (как правило демонстрируется только одношажный или двушажный способ). Тренеру, начинающему или достаточно опытному, необходимо на каждом новом занятии напоминать начинающим игрокам о важности быстроты ног в настольном теннисе с помощью эстафет и подвижных игр с элементами настольного тенниса, закреплении ударов, но уже с перемещением вдоль стола, тренировочной стенки, тренажера и др.

Одной из часто встречающихся проблем в обучении технике быстрого перемещения у стола является ситуация, когда начинающий спортсмен «замирает» после удара, следя за результатами своих действий, и совершенно забывает о необходимости подготовки к следующему удару. Тренер должен на этом этапе пресечь такое поведение, давая указания на выполнение данным спортсменом упражнений и комбинаций с большим объемом перемещения и быстрым (насколько позволяет уровень технической подготовки спарринг-партнеров) возвратом мяча.

Обратной «стороной медали» является слишком быстрое реагирование игрока на возвращение партнером мяча. Необходимо помнить, что перемещения должны быть не столько быстрыми, сколько своевременными. Желание скорее ударить по мячу для быстрого достижения результата часто приводит к технически неправильному ударному действию (удар производится по мячу, только начинающему взлет, а должен производится в самой высокой точке полета мяча).

На этапе овладения базовыми приемами техники настольного тенниса стоит обучить юных спортсменов коротким скачкам, с безопорной фазой выполнения, это позволит детям наиболее удачно выходить к «серийным» мяча с небольшим отклонением друг от друга.

Часто тренеры встречаются на тренировке с нерациональной тратой энергии занимающимися на пустые перешагивания с ноги на ногу на одном месте, тем самым юный спортсмен выражает постоянную готовность к приему мяча. На самом деле, для концентрации на мяче достаточно принятия исходного положения теннисиста, о котором говорилось выше.

**Практические рекомендации**

1. Все ударные движения необходимо выполнять из удобного и верного исходного положения, от которого зависит скорость движения в нужном направлении.

2. Во время передвижений спортсмену нужно стараться сохранить основную стойку теннисиста.

3. Замах для выполнения ударного действия лучше выполнять в момент приземления ног.

4. Вначале обучения спортсменов необходимо ознакомить с кратчайшими путями возвращения к исходному положению корпуса и ног.

5. При любых способах перемещения и в любых игровых ситуациях начинающему спортсмену следует держать центр тяжести на носках.

6. Перемещения у стола должны быть быстрые, легкие и без суеты, лишних бесполезных движений.

7. Обучать грамотному передвижению юных спортсменов необходимо в любых направления и любым удобным способом.

8. Для реализации действий при перемещении у стола в ходе игры тренер должен уделять внимание развитию у подопечных всех физических качеств (например, для выполнения резких выпадов вперед либо в сторону необходима высокая подвижность в тазобедренном суставе, при продолжительном розыгрыше мяча и стремительных перемещениях необходима выносливость и быстрота и др.).

9. Как показывает тренировочный процесс, дети отказываются от выполнения имитационных движений для освоения техники перемещения, так как желают сразу оказаться в интересной игровой ситуации, однако, тренеру-преподавателю важно в данной ситуации проявить выдержку и терпение для продолжения запланированной двигательной работы.

10. На этапе овладения базовыми основами перемещения дети должны выполнять любые виды перемещения в медленном, комфортном для них самих темпе. Только после изучения 2-3 базовых ударов и их уверенном исполнении можно увеличивать скорость перемещения у стола.

11. И еще важное правило настольного тенниса: выполнять перемещения у стола между ударами, а не в момент выполнения технического приема.

**6.Психологическая подготовка**

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. Поэтому, занятие должно проходить в спокойной обстановке. Ребята должны делиться своим опытом, советоваться друг с другом. В таких взаимоотношениях с детьми решаются и многие воспитательные задачи: умение общаться в процессе занятий, доброжелательно относиться к своим соперникам, оказывать друг другу моральную поддержку и помощь.

    Обучение новому элементу игры не означает, что в течение всей тренировки нужно заниматься только им одним. На каждом занятии необходимо повторять уже пройденные игровые элементы, добиваясь дальнейшей их шлифовки. Распределение времени, которое можно отвести на изучение отдельных приемов, складывается в зависимости от того, какую цель поставили на данном тренировочном занятии. После того как трудности освоения нового игрового элемента остались позади, необходимо возвращаться к изученным элементам с целью достижения более высокого уровня их выполнения. На практике, однако, все это не так просто, поскольку исправление недостатков в процессе тренировки является постоянной задачей педагога. Метод исправления недостатков, когда целью является отработка данного движения, будет иной, нежели при простом его повторении.

Педагог должен сам определять объем и частоту занятий по исправлению ошибок. Здесь нельзя заостряться на мелких деталях, следует всегда сосредотачиваться на главных недостатках. Только таким путем может быть обеспечено все более совершенное выполнение обучающимися различных элементов игры.

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 с ведущими спортсменами, просмотры соревнований, фильмов, тренировок сильнейших спортсменов.

Занятия настольным теннисом строятся в форме урока, имеющего: подготовительную, основную и заключительную часть.

    В зависимости от темы занятия определяются задачи, подбираются основные и вспомогательные упражнения.

    Подготовительная часть занятия - это гимнастика (т.е. разминка), которая помогает укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и даже пищеварительной системам, развивает силу, быстроту, ловкость.

    Чтобы гимнастика приносила наибольшую пользу теннисисту, движения должны быть пружинистыми.

  Общеразвивающие упражнения выполняются в определенной последовательности - для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Подготовительная часть обычно протекает 10-15 мин.

    В основной части занятия решаются те или иные задачи, в зависимости от года обучения. В самом начале происходит знакомство с мячом, затем со столом. Игра с мячом без ракетки, перекидка и ловля мяча. Повторять можно до тех пор, пока несколько раз подряд ракетка не будет взята правильно.

    Естественно, и здесь начинать надо с простого и лишь затем переходить к более сложному и трудному.  На основную часть тренировочного занятия обычно отводится – больше половины учебного времени.

      В заключительной части, продолжительностью 5 - 10 мин., используются упражнения на расслабление; подводится итог учебно-тренировочного занятия: объясняются основные ошибки в течение основной части; задание на дом для исправления ошибок (имитационные упражнения перед зеркалом для контроля за их правильным выполнением).

Во все времена физическому развитию уделяется немало времени. Об уровне физической подготовленности принято судить и оценивать по выносливости, силе, быстроте, ловкости и гибкости.

      По ловкости, быстроте и скорости теннисисты превосходят людей того же возраста, не занимающихся настольным теннисом. Это и понятно: ведь ловкость - это точность быстрых движений.

      По мнению академика Н.М. Амосова: тому, кто хочет всегда чувствовать себя бодрым и здоровым, нужна не сила и добавим - не быстрота, а необходимо слаженное взаимодействие всех жизненно важных систем организма, которое лучше всего проявляется через выносливость. Основа же его - хорошо функционирующий механизм кислородного обеспечения. Благодаря ему улучшается самочувствие, повышается работоспособность.

    Недостаточная мышечная активность создает особые условия жизнедеятельности человека, которые обозначаются термином «гипокинезия» (недостаток движений). Она отрицательно воздействует на структуру и функции всех тканей организма. В этих условиях задерживается развитие молодого поколения. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, как правило, отличаются недостаточным развитием органов дыхания и кровообращения.

    Главным потребителем кислорода в организме являются мышцы. Если их масса не велика, то и кислорода в организме много не требуется. Однако если нетренированные мышцы выполняют даже небольшую нагрузку, то кислородный запрос резко возрастает. Игра в настольный теннис рекомендуется при нарушении дыхания, повреждении опорно-двигательного аппарата и других заболеваниях.

Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и скорость простой и сложной реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также концентрацию и переключение внимания. Нередко эти качества помогают в различных жизненных ситуациях.

Настольный теннис – это и спорт и развлечение. Для успешного привлечения детей к игре в настольный теннис необходимо, чтобы педагог обладал педагогическими технологиями.

**7.Список использованных источников**

1. Амелина А. Н. Настольный теннис [Текст] / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 112 c.

2. Астахов С. В. Китайский синдром. [Текст] // Настольный теннис, 2008, №5 (40), с. 28-31.

3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра [Текст] / Ю.П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000. – 215 c.

4. Барчукова Г. В. Настольный теннис для всех [Текст] / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 208 c.

5. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса [Текст] / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин: под ред. Г. В. Барчуковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 528 с.

6. Богушас В. М. Играем в настольный теннис: Кн. для учащихся [Текст] / В. М. Богушас. - М.: Просвещение, 1987. - 128 с.

7. Ерофеева В. А. Общие основы педагогики: конспект лекций. [Текст]Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений / В. А. Ерофеева. - М.: ЮРАЙТ. 2006. - 146 с.

8. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра [Текст] / В.П. Журавский. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007. – 201 с.

9. Лысова Н. Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена [Текст]: Учеб. пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. — Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2010. — 398 с.

10. Любимова З.В., Маринова, К.В К.В., Никитина, А.А. Возрастная физиология [Текст]: Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений / З.В. Любимова, К.В. Маринова, А.А. Никитина. - М.: Гуманит. Изд. центр Владос. 2003.- Ч.1. - 304с.

11. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. [Текст] / О.В. Матыцин. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 188 с.

12. Милоданова Ю.А., Жданов В.Ю., Жданов И.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов. [Текст] /Ю.А. Милоданова, В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов. – 2015. - 150 с.

13. Обреимова Н.И., Петрухин, А.С. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков [Текст] / Н.И. Обреимова, А.С. Петрухин. - М., Академия, 2000. - 373с.

14. Прищепа, И.М. Возрастная анатомия и физиология: учеб. Пособие. [Текст] / И.М. Прищепа. — Минск: Новое знание, 2006. —416 с.

15. Федюкович Н. И. Анатомия и физиология человека: Учебное пособие. [Текст] / Н. И. Федюкович. - Ростов н/Д: изд-во: «Феникс», 2003. - 416 с.

15. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым [Текст] / Р. Худец. пер. с англ. Белозеров О. - М.: ВистаСпорт, 2005. – 272 с.

17. Чикишева О. В. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста [Текст] // Проблемы и перспективы развития образования: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Пермь, май 2012 г.). — Пермь: Меркурий, 2012. — с. 90-92.

18. Шпрах С. Д. У меня секретов нет. [Текст]Учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов, любителей настольного тенниса. / С. Д. Шпрах. – М.: Физкультура и спорт, 2001. - 217 с.

19. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. [Текст]/ Г.В. Барчукова, В.А., Воробьев, О.В. Матыцин. – М. Советский спорт, 2009. – 60 с.

20. http://www.dissercat.com/content/metodika-tekhnicheskoi-podgotovki-igrokov-v-nastolnyi-tennis-na-etape-nachalnoi-sportivnoi-s#ixzz53mCVNFAN)

21. http://www.ttsport.ru/iz-istorii-nastol\_nogo-tennisa./pub.255/

22. <http://def.kondopoga.ru/1180508419-nastolnyy-tennis-rekomenduemaya-literatura.html>

23. http://tabletennis.ru/katalog/prinadlezhnosti/knigi-zhurnalyi/kniga-nastolnyij-tennis-glazami-trenera-vv-komanov.html