Орлова Л.Т., Орлова Ю.А.

Компоненты учебно-тренировочного процесса по настольному теннису на этапе начальной спортивной подготовки

РГУ имени С.А. Есенина

(Россия, Рязань)

МФТИ

(Россия, Москва)

doi: 10.18411/lj-01-2019-27

ids: ljjournal-01-2019-27

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности учебно-тренировочного процесса по настольному теннису путем разработки компонентов на этапе начальной спортивной подготовки.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, настольный теннис, компоненты, юные теннисисты.

Abstract

This article discusses the issues of enhancing the effectiveness of the training process in table tennis by developing components on the stage of initial training.

Keywords: educational-training process, ping pong, components, young tennis players.

Настольный теннис, вписанный в реестр Олимпийских видов спорта, на современном этапе является второй по популярности спортивной игрой в мире, полезным для здоровья, снижающим усталость, напряжение.

Однако, данный вид характеризуется как один из сложных видов спорта с большим количеством разнообразных технических и тактических приемов, требующих от спортсмена хорошей психофизической подготовки.

Анализ учебно-методической литературы и собственный практический опыт свидетельствуют, что настольный теннис как спортивная игра своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка на этапе начальной спортивной подготовки, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. Важно на этом этапе замотивировать обучающегося, не допустить массового отсева, уделяя акцент на индивидуальный подход и разнообразие упражнений [1,2,3,4].

Цель нашей работы – повышение эффективности учебно-тренировочного процесса по настольному теннису путем разработки компонентов на этапе начальной спортивной подготовки.

Для достижения поставленной цели были намечены следующие **задачи:**

- проанализировать организационно-методические особенности учебно-тренировочного процесса по настольному теннису на этапе начальной спортивной подготовки;
- разработать компоненты на этапе начальной спортивной подготовки по настольному теннису.

В теоретико-методическом плане основу исследования составили научные труды Г.В. Барчуковой Г.В (2006), М.С. Воркунова (2009), В.В. Команова (2017) и др., в которых рассматривались различные аспекты тренировочного процесса по настольному теннису [1,2,3]. На этом основании конкретизированы основные компоненты учебно-тренировочного процесса на этапе начальной спортивной подготовки в настольном теннисе:

- *Материально-технический*, предопределяет наличие материальной базы и средств, способствующих успешному течению учебно-тренировочного процесса по настольному теннису;
- *Психолого-физиологический*, учитывающий психолого-физиологические особенности у юных спортсменов;
- *Психолого-педагогический*, исходя из нашего понимания о важности мотивации на этапе начальной подготовки у юных теннисистов. В него входит создание педагогических ситуаций, направленных на поддержку инициативы, самостоятельности, ведение дневников;
- *Организационно-методический*, включает индивидуальный подход, выбор средств, методов учебно-тренировочного процесса, выбор нагрузки адекватной функциональному состоянию, физической подготовленности юных теннисистов.

Механизмом для реализации всех компонентов является учебно-тренировочный процесс, а важное условие его применения – это взаимодействие тренера и спортсмена на занятиях по настольному теннису.

Для эффективности учебно-тренировочного процесса по настольному теннису на этапе начальной спортивной подготовки важно учитывать и применять все компоненты.

Материально-технический предполагает наличие материальной базы и средств, способствующих успешному течению учебного-тренировочного процесса по настольному теннису. Этот компонент включает материальные средства (зал, раздевалки, душевые, оборудование, инвентарь и др.) и технические средства (видеоматериалы, интернет-ресурсы, рисунки, плакаты и др.) для получения информации о динамических и кинематических характеристиках движений, реакции основных функциональных систем организма.

Психолого-физиологический. В младшем школьном возрасте внешнее торможение преобладает над внутренним, поэтому, не успев выслушать объяснение, дети начинают выполнять упражнения, с трудом изолируют отдельные движения, составляющие часть целостного акта, что приводит к быстрому снижению интереса и утомлению [5].

Психологические особенности в младшем школьном возрасте характеризуются следующими признаками: внимание непроизвольное; память отмечается наглядно-образным характером; выраженные эмоциональные переживания. Формируются волевые качества (целеустремленность, выдержка, инициативность, самостоятельность и др.).

Тренер-преподаватель при планировании учебно-тренировочного процесса и выборе средств и методов должен учитывать особенности младшего школьного возраста для эффективности обучения двигательным действиям.

Организационно-методический. Состоит из следующих аспектов:

- *Теоретическая* подготовка является важным разделом на этапе начальной спортивной подготовки у юных теннисистов. Проводится в форме групповых, индивидуальных бесед, лекций как перед занятиями, так и во время занятий. Темы лекций включают знания о развитии настольного тенниса, влияния физических упражнений на организм, профилактика травматизма, основы технико-тактических действий, правила соревнований и др.
- *Общеспортивная* подготовка включает упражнения для развития физических качеств: сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость, прыгучесть и служит основой для специальной физической подготовки.
- *Специальная физическая* подготовка является базой для овладения технической подготовкой в настольном теннисе, применяя на учебно-тренировочных занятиях большой арсенал имитационных, подводящих, специальных упражнений.

- *Техническая подготовка* включает освоение базовой техники, овладение школой двигательных действий: хватка, стойка, подача, удары, передвижения.

Все технические приемы предполагают изучение по следующей схеме: рассказ, применяя наглядные средства и интернет-ресурсы; показ, включающий объяснение приема (назначение, характер вращения, траектория полета); имитация технического приема без мяча на тренажерных устройствах, объяснение и разучивание по частям (кисть, предплечье, плечо, туловище); обучение и совершенствование техническим приемам, совместная работа частей (кисть, предплечье, и т. п.).

- *Тактическая подготовка* состоит из стратегии и тактики игры, основана на широком арсенале приемов, физических возможностей, морально-волевых качеств спортсмена. В основе тактики лежит комбинация из серии ударов по мячу.

При выборе тактических способов важно учитывать индивидуальные особенности теннисиста и сильные и слабые стороны соперника. На этапе начальной спортивной подготовки при обучении тактическим действиям следует рассказывать о видах тактики, о системе подачи, как подавать ту или иную подачу; что делать после ее приема (активного или пассивного).

- *Индивидуальный подход*, учитывающий психофизические особенности спортсменов. Тренеру необходимо выявить особенности у каждого обучающегося, опираясь на них, подбирать средства и методы тренировочного процесса по настольному теннису.
- *Выбор нагрузки*, адекватной функциональному состоянию и физическим способностям юных теннисистов.

Психолого-педагогический. Исходя из важности мотивационного аспекта для юных теннисистов, можно выделить его системообразующим, так как от мотивации зависит активность спортсменов, направленность к учебно-тренировочному процессу, позитивное отношение к систематическим занятиям, удовлетворение от двигательной активности при создании педагогических ситуаций, опирающихся на поощрение, внушение, убеждении.

Игровая подготовка и ведение дневников необходимы для повышения мотивации и самооценки у занимающихся, закрепления стойкого интереса к тренировочным занятиям, также этот раздел необходим для формирования психологических качеств личности и физических способностей юных спортсменов.

Выводы.

1. Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса по настольному теннису на этапе начальной необходимым условием является реализация всех компонентов тренировки.
2. Тренер-преподаватель при планировании учебно-тренировочного процесса по настольному теннису на этапе начальной спортивной подготовки при выборе средств и методов должен учитывать особенности младшего школьного возраста для эффективности обучения двигательным действиям.
3. К практическим рекомендациям относятся следующие условия: индивидуальный подход; разнообразие занятий для повышения мотивации, выбор нагрузки, адекватной психофизическим особенностям спортсменов.

1. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса/ Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин // Физическая культура и спорт. – М.: Академия, 2006. – 528 с.
2. Воркунов, М.С. Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе: учеб.-метод. пособие / М.С. Воркунов, В.Е. Тейхриб. – Павлодар: Кереку, 2009. – 86 с.
3. Команов, В.В. Начальная подготовка в настольном теннисе: метод. пособие / В.В. Команов, Г.В. Барчукова. – М.: Информпечать, 2017. – 224 с.

4. Орлова, Л.Т. Обучение игре в настольный теннис на этапе начальной подготовки: метод. рек. / Л.Т. Орлова, Л.А. Межорина /Ряз.гос. ун-т имени С.А. Есенина. – Рязань,2019. – 28 с
 5. Фомин, Н.А. Физиология человека: учеб. пособие для студентов фак. физ. восп. пед. инст. – М.: Просвещение, 1982. – 320 с.
 6. Программа по спортивной подготовке по виду спорта настольный теннис [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.fskzvezda.ru/userfiles/file/tennis_pr.PDF
 7. Методические особенности технической подготовки игроков настольного тенниса 7–9 лет [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-tema-metodicheskie-osobennosti-tehnicheskoy-podgotovki-igrokov-nastolnogo-tennisa-let-384541.html>
 8. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.minstm.gov.ru
-