Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №2»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА
«СИСТЕМА ОТБОРА УЧАЩИХСЯ
НА ОТДЕЛЕНИЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА»

Выполнила: тренер-преподаватель
по настольному теннису
Г.В. Пляскевич

Тамбов – 2016

Первый шаг – он важный самый.

Анализ достижений российского настольного тенниса выявляет определенные недостатки в его развитии, это если сравнивать результаты сборной России со сборной Советского Союза. Известно также, что у тренеров сборных команд страны есть немало претензий к большинству кандидатов в сборные команды в отношении уровня их технико-тактической и физической подготовки, а также психологической устойчивости.

Эти факты показывают, что в работе тренеров на местах есть значительные упущения на стадии отбора и начального обучения. Известно, что большое значение имеет этап отбора и работы с начинающими спортсменами. Этот этап является основополагающим в судьбе детей и работе тренера, так как определяет будущее учащихся, зачисленных в группу начальной подготовки.

Важно осознавать, что вся последующая многолетняя работа будет зависеть от того, насколько хороший «материал» удалось подобрать среди новичков.

И если среди этих детей не оказалось талантливых и способных к настольному теннису, то из этого набора ничего путного не получится, какие бы титанические усилия не были предприняты в дальнейшем. Недаром многие специалисты в различных видах спорта на первое место ставят именно начальный этап. Поэтому очень часто у нас встречается такая ситуация, когда детей набирали лишь для того, чтобы можно было заполнить учебный журнал, то есть для оправдания зарплаты, независимо от качества набранного контингента. За редчайшим исключением данная ситуация обречена на отсутствие достойного результата.

Основные принципы.

- Возраст для отбора.

Единодушного согласия специалистов по этому вопросу не существует. Практика показывает, что начинать лучше в возрасте 7-8 лет. Более раннее начало практически не дает преимуществ, так как развитие ребенка, его

двигательные и координационные возможности, а также способность к концентрации внимания на более ранней стадии не позволяет эффективно воспринимать программу обучения. Более позднее начало не дает в полной мере сформировать игровой потенциал к 12-13 годам, когда начинается соревновательная практика. Конечно, нет правил без исключений, как в одну, так и в другую сторону. В любом случае, во внимание при отборе следует принимать не хронологический, а физиологический возраст, то есть степень развития физических, умственных, психических качеств. Более быстрое развитие (акселерация) позволяет уже шестилетним детям приступить к изучению техники игры. Например, в теннисе практикуется набор детей 4-6-ти летнего возраста. Конечно, первые пару лет занятия проводятся не более 1-2 раза в неделю и не более часа и направлены они, прежде всего, на развитие общих качеств, но если попадают дети с определенными задатками, то такие ранние группы себя оправдывают. Короче, «для достижения цели все средства хороши». В конечном итоге, любой вариант, помогающий найти «золотую рыбку» себя оправдывает.

- Отбор – не разовое мероприятие.

Отбор – это длительный процесс протяженностью до года и больше. Начинается он с набора, который по времени удобно связать с началом учебного года, когда комплектуются группы начальной подготовки. Набор – это просмотр кандидатов, пришедших в спортивную школу по объявлению, а также просмотр учащихся в общеобразовательных школах, в летних лагерях, по месту жительства и т.п. Основная трудность состоит в том, что тренер должен угадать в ребенке спортивные способности, которые в данный момент еще не проявились. А поскольку одаренные дети – явление достаточно редкое, то и просматривать в надежде их отыскать приходится много детей. Сегодня часто встречается ситуация, когда не столько плохо поставлен отбор, сколько вообще мало тех, среди кого отбор надо производить. И часто приходится сталкиваться с положением, когда не

тренер выбирает ребенка для данного вида спорта, а ребенок (или родители) избирают для себя тот или иной вид спортивных занятий.

- Главные критерии.

На этапе набора главным критерием является двигательная активность детей, их общий уровень развития, спортивность. Для выявления этих качеств целесообразно использовать простейшие тесты: скоростные отрезки, различные прыжки (например, через гимнастическую скамейку, в трехметровой зоне), метание мячей, например, теннисных, на дальность и в цель, ловля мячей, ведение мяча одной рукой, меняя руки, прямо, зигзагами, вперед, назад. Для тестирования можно использовать предлагаемые «программы для ДЮСШ », нормативы физической подготовленности теннисистов. Очень информативны и хорошо воспринимаются детьми тесты с привлечением различных игр и эстафет.

В дополнение предлагаются следующие несложные тесты:

1) Статическая координация

- а) стойка на одной ноге с открытыми глазами (тест Озирецкого). Секундомером замеряется время, который испытуемый может простоять без движения;
- б) то же с закрытыми глазами;
- в) стойка с открытыми глазами на доске (тест Флейшмана)
- г) стойка с закрытыми глазами на доске

2) Динамическая координация

- а) броски в цель (тест Озирецкого). Необходимо попасть в мишень размером 25x25 броском без замаха. Броски производятся по три раза каждой рукой. Результат определяется по очкам;
- б) укладка спичек (тест Озирецкого). По 10 спичек с каждой стороны коробка, по сигналу испытуемый должен сложить спички в коробок. Время безошибочного выполнения замеряется.

3) Тест Купера (12-ти минутный бег). Дает представление о выносливости испытуемого и силе его характера.

Очень важно обнаружить предрасположенность детей непосредственно к нашему виду спорта с помощью таких упражнений, как жонглирование ракеткой с мячом на месте и в движении, разными сторонами ракетки, ловля мяча на ракетку, игра у стенки с посылкой мяча в указанную зону, игра с партнером без стола, «крутиловка», игра на столе с тренером. Эти упражнения весьма информативны и опытный тренер редко ошибается при первичной оценке возможностей кандидата. Дело в том, что одним из основных качеств теннисиста является так называемое чувство мяча – специфическая форма проявления сенсомоторной функции. Чувство мяча проявляется в тонких двигательных, зрительных и слуховых ощущениях, которые возникают у игрока при взаимодействии ракетки с мячом и имеет в большей степени генетическую природу, т.е. если и поддается тренировке, то в незначительной степени. Наличие чувства мяча играет огромную роль, как на стадии обучения, так и на стадии совершенствования мастерства.

- Результатом набора является формирование групп новичков, где в процессе обучения продолжается непосредственно отбор среди тех, кто показался тренеру достаточно перспективным. Нельзя утверждать, что проведенные испытания дают окончательный ответ о пригодности. Они дают лишь полезную информацию и то, скорее, о том, кто в меньшей степени способен оправдать надежды на будущее. Остальные могут проявить себя только в процессе занятий, так как важными качествами при наличии способностей, являются усидчивость, увлеченность и способность к усвоению нового материала.

В процессе занятий тренер присматривается к отбираемым кандидатам, изучая их черты характера, ибо такие их качества, как уровень мотивации и притязаний, настойчивость, трудолюбие, особенно, степень волевых проявлений играют решающую роль в будущей судьбе начинающих спортсменов.

- Очень важным показателем при оценке потенциальных возможностей детей является динамика роста их результатов в процессе занятий,

поэтому периодическое тестирование дает довольно объективную картину предрасположенности к занятиям нашим видом спорта.

Комплексная оценка способностей детей включает в себя экспертные наблюдения за качеством выступления новичков в контрольных соревнованиях. Это позволяет составить мнение не только об уровне их игровых возможностей, но и об особенностях характера, тактических способностях, особенностях игрового стиля, проявления волевых реакций и т.п. Все это составляет весьма объективную картину потенциального игрока и целесообразности его дальнейших занятий.

- Влияние среды обитания и мотивации. Большое значение имеет то, в какой семье воспитываются дети, кто их родители, в каких условиях они живут, как окружающие относятся к их спортивному увлечению. Хорошо если есть поддержка и понимание со стороны родителей. Немаловажным обстоятельством является материальное положение семьи, род занятий родителей. Все эти моменты необходимо знать тренеру и учитывать в своей работе, желателен постоянный контакт с родителями и в идеале - использование их в качестве своих помощников. Тему родителей стоит рассмотреть в ракурсе наследственности. Известно, умственные и физические способности, в основном, сходны с одним или обоими родителями. С этой точки зрения тоже полезно лучше знать родителей своих воспитанников.
- Отсев занимающихся – процесс неизбежный. Кто-то теряет интерес к постоянным занятиям, с кем-то приходится расставаться в результате обнаружения тренером профессиональной бесперспективности. Поэтому возникает необходимость постоянно пополнять контингент занимающихся, что требует дополнительного просмотра новых кандидатов.

Еще раз следует подчеркнуть, что при всей очевидности необходимости именно описанного подхода к процессу отбора, на практике многие тренеры относятся к этой не самой увлекательной части учебно-

тренировочного процесса с некоторым пренебрежением, поверхностно, ограничиваясь минимальными усилиями при комплектации групп. И вдобавок затрачивается много сил для удержания любым путем занимающихся в группах. Подобное отношение к отбору обрекает тренеров в дальнейшем, за редким исключением, на низкие результаты воспитанников, формальный труд. Надо твердо осознавать, что будущие результаты при прочих равных условиях напрямую зависят от качества отобранного контингента начинающих, и значительные усилия на этом этапе будут десятикратно вознаграждены в будущем.

Учитывая опыт своей работы, хочется отметить следующее: необходимо, чтобы дети вели дневники тренировок. К этому нужно приучать детей с первого дня занятий. Я разработала примерный план дневника тренировок «новичков» - тех, кто занимается первый год. Конечно же, первое время и я, как тренер, и родители, должны помогать заполнять дневник, в дальнейшем дети все делают самостоятельно.

- 1) Начало тренировки – время;
- 2) Результаты тестов – прыжки на скакалке 3х30”, прыжки через веревку 3х30”;
- 3) Частота пульса на тренировке;
- 4) Самочувствие;
- 5) Настроение;
- 6) Желание тренироваться – конец тренировки;
- 7) Выступление в контрольных соревнованиях по ОФП – 1 раз в месяц;
- 8) Выступление в контрольных соревнованиях среди ГНП – 1 раз в месяц.

Также в дневник в произвольной форме вносятся записи по самой тренировке: куда могут входить количество ударов, сделанных по заданиям тренера и многое другое. Я считаю, что ведение дневника делает детей более собранными, ответственными, у них изначально идет настрой на полноценную работу и желание тренироваться.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982.
- 2) Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
- 3) Барчукова Г. Настольный теннис. М., 1990.
- 4) Иванов В.С. Теннис на столе. М., 1970.