

**МІНІСТЕРСТВО  
МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ФЕДЕРАЦІЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ УКРАЇНИ**

"Затверджую"

Перший заступник Міністра  
молоді та спорту України

\_\_\_\_\_ С.В.Глущенко

**НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,  
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ШКІЛ  
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ, ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ  
МАЙСТЕРНОСТІ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ  
ЗАКЛАДІВ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**

"Погоджено"

Директор РНМК

\_\_\_\_\_ А.В.Яценко

Київ

## Настільний теніс:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Програму підготували:

- Л.Г.Гришко - майстер спорту СРСР, старший викладач Національного технічного університету України "КПІ";
- Ю.Ю.Гришко - викладач Мистецького інституту моделювання та дизайну ім. С.Далі;
- М.В.Ібраїмова - канд. пед. наук, доцент кафедри спортивних ігор Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією настільного тенісу України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України й ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова.

Редактор О.П.Моргушенко.

© Республіканський науково-методичний кабінет  
Міністерства молоді та спорту України

## ВСТУП

Дана програма розроблена на підставі контрольно-правових нормативів, що регламентують діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

В основу програми покладені нормативні вимоги, сучасні наукові й методичні розробки, які використовуються у практичній підготовці висококваліфікованих гравців.

У програмі надані: завдання та зміст роботи з основних видів підготовки для груп початкової підготовки, попередньої та спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень; розподіл обсягів компонентів тренування по місячних циклах; розподілення програмного матеріалу і послідовність його вивчення; модельні заняття; критерії, методи та організація поетапного відбору, а також зміст та методика проведення контрольних випробувань. Системність викладу матеріалу дозволяє зберегти загальний напрямок і спадкоємність навчально-тренувального процесу - від початкової підготовки до спортивного удосконалення. Основна мета системи багаторічної підготовки спортивних резервів з настільного тенісу - підготовка спортсменів високої кваліфікації з гармонійним фізичним і духовним розвитком.

У першому розділі викладені: структура багаторічної підготовки спортсменів; вимоги щодо відбору учнів та комплектування навчальних груп, їх наповнення та режиму тренувальної роботи; побудова річного циклу підготовки; форми організації занять, засоби та методи тренування, засоби відновлення, організація виховної роботи; вимоги до матеріально-технічного забезпечення та техніки безпеки на заняттях і змаганнях з настільного тенісу.

У другому розділі програми представлений навчальний план для груп спортивних шкіл, надані стисла характеристика навчальних груп та основна спрямованість тренувального процесу, річні плани-графіки для всіх навчальних груп і зміст програмного матеріалу.

# 1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

## 1.1. Режим та наповнюваність навчальних груп, вимоги до спортивної підготовленості гравців у настільний теніс

Підготовка спортсменів в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю є багаторічним процесом, який розрахований на 10-12 років і передбачає певні вимоги до тих, хто займається настільним тенісом, відповідно до етапів підготовки.

Навчальні групи у відділеннях настільного тенісу комплектуються відповідно до нормативно-правових вимог з урахуванням віку та спортивної підготовленості гравців.

У теорії та методиці сучасного спорту відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку людини встановлена та обґрунтована наступна багаторічна підготовка гравців, що має такий специфічний розподіл на етапи:

- I - етап початкової підготовки;
- II - етап попередньої базової підготовки;
- III - етап спеціалізованої базової підготовки;
- IV - етап підготовки до вищих досягнень;
- VI - етап збереження спортивних досягнень;
- VII - етап поступового зниження досягнень.

У відповідності з викладеною періодизацією будується багаторічна підготовка юних спортсменів у настільному тенісі.

Чіткої межі поміж цими етапами не існує. Вирішуючи питання про перехід до чергового етапу підготовки, треба враховувати паспортний та біологічний вік спортсмена, рівень його підготовленості за даними контролю, відповідність до зростальних тренувальних і змагальних навантажень, кваліфікаційних вимог.

**Етап початкової підготовки** вирішує завдання зміцнення здоров'я дітей, ліквідації недоліків у рівні їх фізичного розвитку, розвинення фізичних якостей, вивчення техніки й тактики настільного тенісу. Підготовка юних гравців у настільний теніс характеризується різноманітними методами та засобами, широким використанням різних видів спорту, рухливих ігор, сучасного підходу з використанням спеціального обладнання. Заняття носять переважно ігровий та змагальний характер, що дозволяє підтримувати позитивний емоційний фон та успішно боротись з монотонністю під час вивчення техніки й тактики настільного тенісу.

**Етап попередньої базової підготовки** ставить перед спортсменами завдання покращення фізичних кондицій та формування рухового потенціалу з метою успішного засвоєння широкого комплексу рухових навичок. Важливо на даному етапі сформувати в юних гравців мотивацію до цілеспрямованої багаторічної підготовки.

Особлива увага приділяється розвитку координаційних, швидкісних, швидкісно-силових якостей та гнучкості. У тактично-технічній підготовці ставиться завдання оволодіти варіативністю виконання техніко-тактичних дій та вмінням застосовувати їх в різноманітних ігрових ситуаціях.

**Етап спеціалізованої базової підготовки** передбачає планомірне збільшення тренувальних занять з великим навантаженням та застосування все більш спеціалізованих засобів і методів тренування. Значне місце посідають індивідуальні заняття з тренером. Удосконалення техніки й тактики проводиться в умовах, наближених до змагальної діяльності. Спортсмени регулярно беруть участь у змаганнях, і все частіше їм ставиться завдання показати свій кращий результат. Тренувальний процес будується з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів. Багато уваги приділяється змагальній практиці із завданням формування індивідуального тактичного стилю ведення змагальної діяльності.

**Етап підготовки до вищих досягнень** передбачає досягнення максимальних результатів у деяких видах змагань. Значно збільшуються частка засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, а також змагальна практика. Основне завдання - максимальне використання засобів, що викликають значні зміни адаптаційних процесів у спортсменів. Широко плануються заняття з великим навантаженням, кількість занять у тижневих мікроциклах може бути максимальною (14-15), значно зростають змагальна практика та обсяги психологічної, технічної та інтегральної підготовки. Особливості підготовки до вищих досягнень залежать від статі та специфіки індивідуальних особливостей гравців У настільний теніс.

**Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей** орієнтує спортсмена на досягнення максимальних результатів. На цьому етапі шукають шляхи для подальшого підвищення спортивної майстерності та зростання спортивних результатів. Основна особливість підготовки спортсменів - це підвищення результативності за рахунок якісних сторін системи спортивної підготовки. Обсяги тренувальної роботи та змагальної діяльності або стабілізуються на одному рівні, або можуть підвищуватися на 5-10%. Головне завдання етапу - знайти резерви організму спортсмена щодо різних сторін його підготовленості (фізичної, техніко-тактичної, психологічної) та забезпечити їх проявлення в тренувальній та змагальній діяльності.

**Етап збереження спортивних досягнень** характеризується виключно індивідуальними характером підготовки та підходами до тренувань. Необхідно зберегти раніш досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму під час великих обсягів тренувальної роботи. Водночас значна увага приділяється удосконаленню тактичної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню недоліків у фізичній підготовленості. Одним із важливіших чинників підтримання спортивних досягнень виступає тактична зрілість, прямо залежна від змагального досвіду спортсмена. На даному етапі, як ніколи, треба застосовувати нові тренувальні засоби, нетрадиційні варіанти

планування підготовки, різноманітні засоби контролю, стимуляції та відновлення працездатності.

Навчальні групи комплектуються з урахуванням загальної та спеціальної фізичної підготовленості вихованців.

Вихованці розподіляються на навчальні групи з урахуванням віку. Для кожної групи визначаються наповнення та режим навчально-тренувальної роботи (табл. 1-3).

Відповідно до структури багаторічної підготовки гравців у настільний теніс у спортивних школах комплектуються наступні навчальні групи: початкової підготовки (ГПП), попередньої базової (ГПБП) та спеціалізованої базової (ГСБП) підготовки, підготовки до вищих досягнень (ГПВД); у ШВСМ - групи спортивного удосконалення (ГСУ) та вищої спортивної майстерності (ГВСМ).

У школах вищої спортивної майстерності створюються групи майстрів, до яких зараховуються спортсмени-учасники збірних команд міст країни.

Керівництво шкіл повинно забезпечити систематичний лікарський контроль: проходження спортсменами медичного обстеження не менш одного разу на 6 міс., диспансеризації - не менш одного разу на рік.

Тренерам спортивних шкіл треба тримати постійний контакт з лікарями, які проводять постійний нагляд за спортсменами, урахувати дані лікарського контролю і самоконтролю при розробці тренувальних планів.

Значну увагу тренери повинні приділяти попередженню травм в процесі занять і змагань, забезпеченню належного санітарно-гігієнічного стану спортивних майданчиків і тренувальних залів, спортивного обладнання та інвентарю. Треба вимагати, щоб вихованці суворо дотримувались спортивного режиму і розкладу дня, проводили кожен день ранкову спеціалізовану зарядку, слідували за особистою гігієною, виконували індивідуальні завдання з удосконалення техніки, тактики, розвитку загальної та спеціальної фізичної, а також психологічної підготовленості.

Спортсмени вищих розрядів повинні вести індивідуальні щоденники; контроль за цим систематично здійснюється тренерським складом відділення.

У ДЮСШ і СДЮШОР належить регулярно провадити контрольні іспити та змагання з фізичної та техніко-тактичної підготовки.

Рекомендується наступна тривалість навчально-тренувальних занять у спортивних школах, академ. год.: групи початкової підготовки - 1-2; групи попередньої базової підготовки - 2-3; групи спеціалізованої базової підготовки - 3-4; групи підготовки до вищих досягнень - 3-5.

Таблиця 1

## Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у ДЮСШ і СДЮШОР

Рік навчання	Вік вихованців, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки				
1-й	7-8	12	6	Виконати контроль-но-нормативні вимоги програми
Більше 1	8-9	10	8	
Групи попередньої базової підготовки				
1-й	9-10	8	12	III юн. розряд
2-й	10-11	8	14	II юн. розряд
3-й	11-12	6	18	I розряд
Більше 3	12-13	6	20	III розряд
Групи спеціалізованої базової підготовки				
1-й	13-14	6	24	II розряд
2-й	14-15	4	26	I розряд
Більше 2	16-17	4	28	3 I розряд, 1 КМСУ
Групи підготовки до вищих досягнень				
Увесь термін	18 і старші	4	32	2 КМСУ, 2 МСУ

Таблиця 2

## Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у ШВСМ

Рік навчання	Вік вихованців, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи спортивного удосконалення				
Етап спеціалізованої базової підготовки				
1-й	14	6	24	I розряд
2-й	15	4	26	I розряд
Більше 2	16	4	28	50% КМСУ
Групи вищої спортивної майстерності				
Етап підготовки до вищих досягнень				
1-й	17	4	32	КМС
2-й	18	2	32	КМСУ, 25% МСУ
Більше 2	19	2	32	КМСУ, 50% МСУ
Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей				
Увесь термін	20-21	2	32	МСУ

Рік навчання	Вік вихованців, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Етап збереження спортивних досягнень				
Увесь термін	22-23	2	32	МСУ, МСУМК
Етап поступового зниження досягнень				
Увесь термін	24 і старші	2	32	МСУ, МСУМК

Примітка. За наявності в групі спортсменів, які входять до основного, кандидатського або резервного складів збірної команди України з настільного тенісу, кількість годин з 32 може бути збільшена до 36.

Таблиця 3

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю

Рік навчання	Вік учнів, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
		учнів в групі	навчальних годин на тиждень	
6-й клас	11-12	6	24	III розряд
7-й клас	12-13	6	24	II розряд
8-й клас	13-14	6	24	II розряд
9-й клас	14-15	6	24	I розряд
10-й клас	15-16	6	27	КМСУ
11-й клас	16-17	4	27	КМСУ
I курс	17-18	4	32	КМСУ
II курс	18-19	4	32	МСУ

Примітка. Вимоги до спортивної підготовленості учнів навчальних класів визначаються на початок навчального року.

Дозволяється розподіл навчального навантаження у групах попередньої базової підготовки 3-го року навчання і більше, групах спеціалізованої базової підготовки і групах підготовки до вищих досягнень - не більше ніж між двома тренерами. Сумарне навантаження не повинно перевищувати максимальної кількості навчальних годин, затвердженої для цієї групи програмою.

Від початку навчання в групах початкової підготовки до його завершення в групах підготовки до вищих досягнень юні гравці у настільний теніс проходять шлях у більш ніж 10 років і повинні виконати норматив майстра спорту України. Це дозволить в майбутньому гравцям стати майстрами спорту України міжнародного класу та увійти до складу збірної команди України.



Групи початкової підготовки комплектуються із здібних до успішного спортивного удосконалення дітей, починаючи з 7 років.

До груп попередньої базової підготовки зараховуються вихованці, які пройшли початкову підготовку і виконали вимоги зі спортивної підготовленості. Здібності до подальшого успішного спортивного удосконалення виявляються за підсумками комплексного обстеження контингенту та виступів у змаганнях.

Групи спеціалізованої базової підготовки комплектуються за тим самим принципом, але у відповідності до кваліфікаційних вимог.

Групи підготовки до вищих досягнень комплектуються з гравців у настільний теніс, які виконали норматив кандидата у майстри спорту України, майстра спорту України, а також з числа кандидатів і членів збірної команди України за умов відсутності в них захворювань і травм, що перешкоджають досягненню вищої спортивної майстерності, та вірогідного ризику їх появи. Спортсмени, які не виконали вимог для зарахування на наступний рік навчання, залишаються на попередньому етапі підготовки.

Зарахування (переведення) вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл відповідно до років навчання або з групи в групу здійснюється відповідно до наказу керівника школи на підставі виконаних ними контрольних нормативів з урахуванням медичних рекомендацій щодо стану здоров'я.

Термін складання контрольних нормативів визначається і затверджується наказом керівника дитячо-юнацької спортивної школи.

Вихованці, які не виконали вимоги та нормативи для зарахування на наступний рік навчання або до наступної групи (етапу) підготовки, можуть продовжити навчання повторно на тому ж етапі, але не більше двох років.

Враховуючи особливості настільного тенісу та можливості дитячо-юнацької спортивної школи, кількість вихованців у групах попередньої базової, спеціалізованої базової та підготовки до вищих досягнень може бути збільшена на 1-3 особи.

До відділень настільного тенісу в окремих випадках можуть зараховуватися діти, на 1-2 роки молодші, з урахуванням медичних рекомендацій, наявності висновку про стан здоров'я та за рішенням тренерської ради.

До груп спеціалізованої базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень можуть зараховуватися вихованці, на 1-2 роки молодші, за умови виконання ними вимог, визначених відповідними контрольними нормативами, з урахуванням медичних рекомендацій.

При об'єднанні в одну групу вихованців, різних за віком і спортивною підготовленістю, різниця в рівні їх спортивної майстерності не повинна перебільшувати одного спортивного розряду з урахуванням специфіки настільного тенісу.

За наявності у складі навчальної групи вихованців групи попередньої базової підготовки, які навчаються більше трьох років, вихованців групи

спеціалізованої базової підготовки або групи підготовки до вищих досягнень, які входять до основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України згідно із списком, затвердженим наказом Мінмолодьспорту на відповідний рік, кількість годин тижневого навантаження може бути збільшена до 36. У такому разі тренер-викладач працює з групою за встановленим навантаженням, а зі спортсменами, які увійшли до основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України, окремо допрацьовує години, кількість яких йому додатково визначається керівництвом школи.

#### Оцінка діяльності спортивних шкіл та тренерсько-викладацького складу

Навчальна група	Критерій оцінки
Початкової підготовки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стабільність складу вихованців.</li> <li>2. Виконання нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.</li> <li>3. Динаміка індивідуального приросту фізичної підготовленості.</li> <li>4. Рівень засвоєння засад техніки й тактики настільного тенісу</li> </ol>
Попередньої та спеціалізованої базової підготовки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стабільність складу вихованців.</li> <li>2. Виконання нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.</li> <li>3. Динаміка індивідуального приросту фізичної підготовленості.</li> <li>4. Засвоєння обсягів тренувальних навантажень, що передбачені навчальною програмою.</li> <li>5. Стан здоров'я, рівень фізичного розвитку гравців у настільний теніс</li> </ol>
Підготовки до вищих досягнень	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Динаміка спортивно-технічних показників.</li> <li>2. Результати виступів у головних змаганнях року.</li> <li>3. Виконання обсягів тренувальних та змагальних навантажень, що передбачені індивідуальним планом.</li> <li>4. Рівень функціонального стану вихованців</li> </ol>
Вищої спортивної майстерності	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стабільність результатів виступів у головних змаганнях країни та міжнародних.</li> <li>2. Кількість спортсменів, підготовлених до складу збірної команди країни</li> </ol>

## Критерії, методи та організація поетапного відбору

Навчально-тренувальну роботу в ДЮСШ потрібно починати з відбору найбільш обдарованих дітей. Основні особливості відбору перспективних гравців полягають у його комплексному характері та етапності.

Спортивний відбір - процес пошуку найбільш обдарованих дітей, здібних досягти високих результатів у обраному виді спорту.

Спортивна орієнтація - визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності. Ґрунтується на вивченні задатків та здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей становлення їх майстерності.

Відбір та орієнтація міцно пов'язані зі структурою багаторічного удосконалення спортсмена, відповідно до цього доцільно визначити п'ять етапів відбору.

Зміст відбору на різних етапах спортивної підготовки в настільному тенісі  
(В.М.Платонов, 2004)

Етап відбору	Завдання	Етап багаторічної підготовки
Первинний	Встановлення доцільності спортивного удосконалення в настільному тенісі	Початкової
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення в настільному тенісі	Попередньої базової
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень	Спеціалізованої базової
Основний	Визначення здібностей до досягнення результатів міжнародного класу	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Заключний	Виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення	Збереження спортивних досягнень

Основними завданнями першого етапу є: залучення до спортивних занять великої кількості обдарованих дітей; попередня оцінка їх здібностей та задатків; прищеплення дітям любові до обраного виду спорту (формування мети).

У процесі занять, контрольних іспитів і змагань визначаються перспективні вихованці. Під час виявлення здібностей дітей до занять настільним тенісом треба враховувати не тільки початковий рівень підготовленості, але й темпи його зростання у процесі навчання. Тому

контрольні іспити проводяться не менше двох разів на рік. На другому етапі початкового відбору уточнюють відповідність здібностей дітей вимогам обраного виду спорту. Необхідно враховувати, що здібних дітей відрізняють високий початковий рівень всіх потрібних якостей та швидкі темпи становлення основних рухових навичок спортивно-технічної майстерності.

Підставою для зарахування до спортивної школи повинні бути не тільки результати змагань і контрольних іспитів, а й висновок лікаря, характеристика тренера. На третьому етапі початкового відбору, після багаторічних педагогічних і психологічних досліджень визначається орієнтація до настільного тенісу.

Вища сходинка відбору (кандидати до юнацьких та молодіжних збірних команд країни) характеризується найбільш жорсткими вимогами до індивідуальних особливостей особистості спортсмена. Основним завданням цього етапу є відбір талановитих спортсменів, які спроможні досягти вершин спортивної майстерності - рівня переможців міжнародних турнірів, Олімпійських ігор.

**Основні особливості відбору** перспективних гравців у настільний теніс полягають у його комплексному характері та поетапності. До занять у школах з настільного тенісу допускаються діти з 7-річного віку. Основне завдання полягає в тому, щоб укомплектувати навчальні групи дітьми, які мають здібності до занять настільним тенісом. Своєчасний відбір здійснюється протягом 2 років. З цією метою проводиться комплекс організаційних та методичних заходів, внаслідок яких здійснюється перегляд якомога більшої кількості активних дітей: фіксується комплекс спеціальних якостей, потрібних гравцю у настільний теніс; виявляється відповідність нормативним вимогам щодо фізичної, технічної та психологічної підготовленості дітей, які займаються у групах початкової підготовки, для переходу до груп попередньої базової підготовки. На початковому етапі відбору здійснюються такі заходи:

відбір кандидатів у дитячих садках. Основний критерій відбору на цьому етапі - рухова активність дітей. Потреба рухатись тісно пов'язана у дитини з прагненням виявити свої моторні здібності. Рухово-активних дітей легко помітити серед ровесників, спостерігаючи за їх грою. При цьому треба оцінювати не тільки якості рухових дій, а й прагнення до рухової активності. У відборі кращих кандидатів мають допомогти також бесіди з батьками та педагогами;

медичний огляд. Основна мета - виявити наявність медичних протипоказань до занять настільним тенісом, визначити рівень фізичного розвитку дитини;

тестування фізичної підготовленості. Здійснюється для "відсіву" непридатних до занять настільним тенісом дітей на перших оглядових заняттях за допомогою рухливих ігор. Тестування проводиться на тренувальних оглядових заняттях.

**"Воротарські"** вправи. Потрібно зловити м'яч з правого та лівого боків з одного або двох відскоків на відстані: а) 2,5-3 м; б) 6-8 м. Оцінюється з 10 спроб: спіймав 5 разів - "відмінно"; 3 - "добре"; 1 - "задовільно". При цьому звертається увага на якість пересувань.

**Ігрове тестування.** Його мета - оцінка здібностей до ігрової діяльності гравця. Тести повинні моделювати здібності до ігрової діяльності, бути доступними та цікавими для вихованців, мати об'єктивні показники. Результати тестування дають змогу ранжирувати дітей за показниками відносно один одного.

Для виявлення вольових якостей тести проводяться у вигляді змагань. Рекомендується спеціально підібраний комплекс ігрових тестів.

**"Бігуни".** Цей тест провадиться для вивчення рухової активності, орієнтації на майданчику, швидкості пересування, спритності. Гра проходить в прямокутнику розміром 6 м x 14 м. Одна половина гравців ("ловці") вишикується в шеренгу всередині прямокутника удовж протилежної лінії. Гравцям дають завдання: "ловцям" - "осалити" якомога більше "бігунів", "бігунам" - ні разу не бути "осаленими". Кожний гравець має нагрудний номер.

За свистком "бігуни" розбігаються по майданчику. У ту ж мить перший в шерензі "ловець" вибігає на поле і прагне "осалити" якомога більше "бігунів". Ті, кого "осалили", виходять за межі майданчика і шикуються в шеренгу біля однієї з бокових ліній. Через 20 с лунає свисток, який зупиняє гру. "Ловець" повертається "додому" і стає в кінці своєї шеренги. Під час тесту фіксуються кількість "осалених" та їх нагрудні номери. Після цього ті, кого "осалили", знову повертаються до гри. Так триває доти, доки не зіграють усі "ловці". Потім гравці міняються ролями.

**"Розвідка".** Використовується для визначення тактичного мислення. Гра провадиться в колі діаметром 2 м. У центрі кола кладуть волейбольний м'яч. Завдання "розвідників" - якнайшвидше винести м'яч за коло і не бути "осаленими", "вартових" - бути насторожі та постаратися "осалити розвідника".

До м'яча викликають водночас двох гравців з обох команд. Завдання "розвідника" полягає в тому, щоб, відвертаючи увагу "вартового" різними діями (стрибки, повороти, нахили тощо), які останній повинен повторювати, вибігти з кола та винести м'яч. "Вартовий" повинен встигнути "осалити розвідника", поки той не вийшов з м'ячем за межі гри. Враховуються кількість рухів "розвідника" та час від початку дій до торкання м'яча. Коли зіграють усі учасники команди, гравці міняються ролями. Виграє команда, в якій менше виявилось "осалених розвідників".

**"Три квадрати".** Проводиться для дослідження реакції на об'єкт, що рухається, та реакції ймовірнішого прогнозування. На стіні креслять три квадрати 1 м x 1 м на певній відстані один від одного. Спортсмен стоїть обличчям до них на відстані 3 м від стіни. Тренер кидає тенісний м'яч в квадрат з-за спини гравця, а той повинен спіймати його після відскоку. У першій частині тесту тренер кидає м'яч по черзі в кожний квадрат - 3 серії. До кидка

спортсмен не повинен сходити з місця. Завдання - спіймати якомога більше м'ячів. У другій частині випробування тренер посилає м'яч в один з квадратів втричі частіше, ніж в інші. До кидка спортсмен може змінювати місце, пересуваючись в бік до можливого кидка. Спроба зараховується, якщо спортсмен торкається м'яча. Завдання - торкнутися якомога більше м'ячів.

**"Точно в ціль"**. Використовується для дослідження влучності кидків на різні відстані. На одному полі 6 м x 12 м, розділеному сіткою, креслять чотири квадрати. Гравець знаходиться за лінією протилежного поля й повинен у тій послідовності, яку йому запропонують, попасти м'ячем у квадрат. Виконують 20 кидків. Завдання - попасти якомога більше разів у ціль і набрати найбільшу суму очок.

**"Рибалка"**. Дає змогу визначити координаційні здібності, "відчуття ракетки" та здатність до точних м'язових зусиль. У першому варіанті гравець тримає на витягнутій руці довгу легку "вудочку", опускаючи яку, треба торкнутись булави та повернутись у вихідне положення. Дають 10 спроб. У другому варіанті 7 булав встановлюють на рівній відстані одна від одної. За сигналом тренера гравець повинен збивати "вудочкою" булави, намагаючись, щоб сусідня булава не впала. Перемагає той, хто втратив менш часу на виконання завдання і зробив менш помилок.

**"Без ракеток"**. Це випробування важливе для оцінки здібностей до оригінальних тактичних рішень та виявлення вольових якостей. Вихованці грають у настільний теніс, але ловлять м'яч і кидають його через сітку руками за правилами.

**Лабораторне дослідження.** Проводиться для визначення співвідношення між реальними показниками та вимогами модельних характеристик. Істотними для настільного тенісу є антропометричні показники, які тісно пов'язані з віком (довжина тіла, маса тіла, пропорції тіла тощо), тому дуже важливою є оцінка тенденцій їх розвитку. Дуже важливі у відборі спортсменів також генетичні (спадкові) чинники. До особливостей, які визначаються спадковими чинниками, можна віднести довжину тіла, темперамент, деякі рухові якості (швидкість, "вибухову" силу, витривалість).

Темперамент значною мірою відноситься до генетичних чинників. Він відбиває якість емоційного реагування суб'єкта. До темпераменту відносяться:

активність (суб'єкти швидко говорять, рухливі, завжди поспішають, люблять працювати швидко);

фізична бадьорість (суб'єкти люблять фізичні вправи на свіжому повітрі, спорт, спілкування з людьми, включають м'язові групи та витрати енергії під час виконання яких-небудь фізичних вправ);

імпульсивність (суб'єкти, яким властива ця якість, характеризуються наполегливим відстоюванням яких-небудь вчинків, легко переходять від виконання одного завдання до іншого, швидко приймають рішення, їм подобається співпраця, відрізняються безтурботністю, а іноді й несумлінним ставленням до роботи).

До генетично обумовлених особливостей - але тих, які можуть змінюватися під впливом тренувань, відносять швидкість, в деякій мірі - силу і витривалість. Це пояснюється тим, що генетично обумовлена перевага білих або червоних волокон у будові скелетних м'язів людини перетворюється на помітну індивідуальну особливість індивідуума - здатність розвивати великі потенціали відносно швидкості, сили або витривалості. Проте тренувальний процес є вирішальним чинником їх проявлення.

Психічні якості практично важко піддаються впливу тренування і дуже консервативні. У цьому їх прогностична цінність: якщо яка-небудь психічна якість не змінюється з віком, то це означає, що у підлітка - високий рівень психічних якостей з достатньою мірою надійності. Таким чином, можна гарантувати збереження у нього цього рівня і в зрілому віці.

Проте задатки тільки тоді перетворюються на здібності, коли людина з достатнім напруженням виконує ту або іншу роботу. Якщо напруження під час роботи незначне, то результати будуть порівняно невисокими.

Комплексна оцінка. Після кожного року навчання в спортивній школі визначається комплексна оцінка придатності вихованців до подальших занять настільним тенісом на підставі результатів усіх видів тестування, візуального спостереження за технічною підготовленістю та особливостями поведінки у навчальний та позанавчальний час. Протягом 1-2-го років навчання доцільно додатково використовувати як тести (крім тих, що були названі), так і наступні вправи: "підбивання м'яча ракеткою", "гра у стінки", "гра у стінки з ударом м'яча об підлогу". Вони добре демонструють успіхи в навчанні. Після 1-го року рекомендується використовувати тести з фізичної, психологічної та технічної підготовленості.

Мета відбору - комплектування навчальних груп та команд, уточнення оцінок перспективності гравців у настільний теніс, одержання інформації, потрібної для удосконалення індивідуальної підготовки спортсменів. На цьому етапі вивчають серйозність потягу дитини до занять спортом і в першу чергу до настільного тенісу, її працьовитість, рівень техніко-тактичної та фізичної підготовленості, розвитку спеціальних якостей, результати та особливості виступів у змаганнях. Щоб визначити ставлення вихованця до настільного тенісу, можна використати анкету із запитаннями такого типу: 1. Чи знаєш ти щось про настільний теніс?; 2. Чому ти вибрав настільний теніс ?; 3. Який з видів спорту тобі більш подобається ?; 4. Чи думаєш ти, що досягнеш у настільному тенісі великих спортивних успіхів?; 5. Як ти думаєш, які труднощі тебе чекають на шляху до майстерності ?

Коли тренеру відомі інтереси дітей, легше оцінити мотиви їх поведінки та перспективи спортивного удосконалення, а виходячи з цього, - вчасно вносити корективи у зміст і форму тренувальних занять.

Вольові якості - один з головних об'єктів педагогічного впливу. Проте свідомо низький рівень основних виявлень сили волі є серйозним гальмом для подальшого спортивного вдосконалення і, природно, повинен враховуватися

при "відсіванні" неперспективних спортсменів. Вольові якості на цьому етапі оцінюються за результатами тестів, заснованих на єдиноборстві ("бій півнів", "вирви м'яч" тощо), спостережень за їх виконанням.

Тест для визначення рівня прагнень: на стінку наносять 10 мішеней різного діаметру, випробуваний повинен вибрати будь-яку мішень і спробувати влучити в неї м'ячем з відстані 5 м; потім завдання повторюється (гравець знову вибирає мішень, можна ту ж саму) і т.д. За такої ситуації одні гравці починають з більш важкої мішені, але коли їх спіткає невдача, переходять до найлегшої. Інші прагнуть поступово ускладнювати завдання. Важливо, що за допомогою такого тесту (особливо, якщо його через деякий час повторювати) можна визначити здібність гравця у настільний теніс оцінювати свої можливості, спортивну відвагу, впевненість у своїх силах, індивідуальні особливості характеру щодо подолання труднощів і реакцію на невдачу. Оцінка успіхів у навчанні передбачає аналіз рівня досягнень спортсмена, нормативну оцінку видів підготовленості та облік динаміки його успіхів у тренуванні.

**Комплексна оцінка** провадиться за наведеною для першого етапу моделлю, але тут обов'язково використовують результати спостережень експертів за виступом у змаганнях. При цьому враховують не лише рівень майстерності та можливостей юних спортсменів, але й особливості їх ігрового стилю. Така оцінка дозволяє уточнити висновок про доцільність подальшої підготовки спортсмена, який робиться на ґрунті результатів наведених досліджень, особистої думки тренера і деяких об'єктивних умов, що відрізняють діяльність однієї спортивної школи від іншої (укомплектованість навчальних груп, середній рівень підготовленості спортсменів, особливості змагального календаря тощо). Повторне лабораторне дослідження дозволяє вивчити динаміку розвитку спеціальних якостей спортсмена, що важливо для коригування індивідуальної підготовки. Результати лабораторного дослідження можуть бути використані й для остаточного висновку щодо професійної придатності спортсмена. Головні критерії визначення перспективності юних спортсменів представлені в табл. 4.

Рівень та стабільність спортивних досягнень оцінюються за результатами виступів гравців у основних змаганнях. Тут також можна з'ясувати особливості їх гри в зустрічах з різними суперниками. Лабораторне дослідження під час комплектування збірних команд спрямоване на визначення індивідуальних особливостей кандидатів, що важливо для прогнозування зростання спортивної майстерності та стабільності спортивних результатів. Особлива увага при цьому приділяється визначенню базисних якостей нервової системи, рівня розвитку спеціальних якостей відповідно до тренуваності.

Дослідження провадяться також у процесі безпосередньої підготовки до найважливіших змагань. Комплексна оцінка готовності до певних змагань - необхідний етап комплектування збірної команди. Така оцінка спирається на результати медико-біологічних, психологічних і педагогічних обстежень. Готовність - величина змінна. Для її визначення важливими є умови проведення



кожного конкретного змагання, інтерес і вольовий настрій спортсмена, а також його особисте зацікавлення в зустрічах з різними "зручними" та "незручними" суперниками. Рішення про склад збірної команди виносить тренерська рада. Її члени повинні мати повну інформацію про кандидатів у збірну команду, чітке уявлення про результати всіх досліджень, висновок лікаря і психолога, а також знати думку тренера збірної команди. Тоді рішення тренерської ради буде обґрунтованим і принциповим.

Таблиця 4

Система відбору перспективних спортсменів у настільному тенісі

Етап		Відбір		Викона- вець
відбору	багаторічної підготовки	Зміст	Критерії	
Набір до груп ПП	Початкової підготовки	Відбір обдарованих дітей. Оцінка стану здоров'я	1. Відсутність медич- них протипоказань. 2. Загальні вимоги	Тренер, лікар
Відбір до груп ПБП	Попередньої базової підготовки	1. Стан здоров'я. 2. Виконання кон- трольних нормативів. 3. Антропометрія. 4. Темпи зростання спортивних результатів	1. Відсутність медич- них протипоказань. 2. Показники фізичного розвитку. 3. Нормативні вимоги із загальної та спеціальної підготовленості.	Тренер, лікар
Відбір до груп СБП	Спеціалізо- ваної базової підготовки	1. Стан здоров'я. 2. Морфотип і біологічна зрілість. 3. Функціональні можливості	1. Стан здоров'я. 2. Антропометричні показники. 3. Оцінка функціональ- ної підготовленості	Тренер, лікар
Відбір до збірних юнацьких команд	Підготовки до вищих досягнень	1. Стан здоров'я. 2. Виконання кон- трольних нормативів із спеціальної підготовленості.	1. Стан здоров'я. 2. Оцінка фізичної підготовленості. 3. Психодіагностика. 4. Антропометрія	Тренер, лікар, психолог
Відбір до збірних команд	Максималь- ної реаліза- ції індивіду- альних мож- ливостей	1. Стан здоров'я. 2. Виконання норма- тивних вимог МС. 3. Медико-біологічне обстеження. Психологічні особли- вості особистості	1. Стан здоров'я. 2. Стабільність резуль- татів, що затверджені на рівні Федерації. 3. Оцінка функціональ- ної підготовленості. 4. Психодіагностика	Тренер, лікар, психолог

## 1.2. Загальна характеристика спортивної підготовки в настільному тенісі

### Мета й завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка в настільному тенісі - річний, спеціально побудований процес розвитку, навчання та виховання дітей та підлітків, що займаються цим видом спорту.

Основні **завдання** спортивної підготовки з настільного тенісу:

1. Виховання гармонійної цілеспрямованої людини, яка володіє високою свідомістю, вольовими якостями, психологічною стійкістю за умов тренування та змагальної боротьби.
2. Зміцнення здоров'я та сприяння правильному фізичному розвиненню.
3. Впровадження в практику досягнень науки та передового досвіду, що сприяють удосконаленню навчально-тренувального процесу і систематичному зростанню майстерності гравців у настільний теніс.
4. Підготовка резерву для збірних команд, спортивних організацій України.
5. Виконання нормативних вимог з видів підготовки.

### Зміст спортивної підготовки

Щодо змісту спортивної підготовки, то виділяють такі її види: фізичну, технічну, психологічну, тактичну, інтегральну.

**Технічна** підготовка передбачає створення необхідних уявлень про спортивну техніку, оволодіння вміннями та навичками удосконалення спортивної техніки за рахунок змінення її динамічних та кінематичних параметрів, а також засвоєння нових прийомів та елементів забезпечення варіативності тенісної техніки, її адекватності умовам змагальної діяльності та функціональним можливостям спортсмена, стійкості основних характеристик техніки до дії чинників, що заважають.

У процесі фізичної підготовки гравці у настільний теніс підвищують рівень можливостей функціональних систем, що забезпечують рівень загальної та спеціальної тренуваності, розвивати рухові якості - силу, швидкість витривалість, гнучкість, координаційні здібності, а також здібності до прояву фізичних якостей в умовах змагальної діяльності.

**Фізичну** підготовку поділяють на:

загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності;

спеціальну фізичну підготовку (СФП), яка скерована на розвинення спеціальних фізичних здібностей;

спеціально-рухову підготовку, що передбачає розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, антиципації (передбачення напрямку польоту м'яча).

У процесі **психологічної** підготовки формуються та удосконалюються морально-вольові якості та спеціальні психічні функції гравців у настільний теніс, уміння управляти своїм психічним станом в період тренувальної та змагальної діяльності.

До психологічної підготовки входять: базова - передбачає психічний розвиток, навчання та освіти; тренувальна - формує мотив та позитивне ставлення до тренувальних занять і тренувань; змагальна - формує стан "бойової готовності", здібності до зосередження та мобілізації.

**Тактична** підготовка передбачає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників та розробку оптимальної тактики в змаганнях. При цьому необхідно постійно удосконалювати найбільш прийнятні для конкретного спортсмена тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні варіанти в тренувальних умовах за рахунок моделювання особливостей майбутніх змагань, функціонального стану гравця, характерного для змагальної діяльності. Необхідно також забезпечувати варіативність тактичних рішень залежно від ситуацій, що виникають, придбання спеціальних знань в сфері тактики.

Тактична підготовка поділяється на:

індивідуальну - включає атакуючі, комбіновані та захисні дії в одиночних розрядах:

групову - містить атакуючі, комбіновані та захисні дії в парних та змішаних розрядах.

**Інтегральна** підготовка скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальних навантажень. Може проводитись під час змагань та модельних занять.

**Теоретична** підготовка входить до всіх видів тренувань і формує у гравців у настільний теніс спеціальні знання, потрібні для успішної діяльності. Може здійснюватися під час практичних занять та самостійно.

### **Принципи спортивної підготовки**

Успішна тренувальна діяльність можлива за умов додержання кількох принципів:

1. Загальнопедагогічних (дидактичних): науковості, доступності, систематичності, послідовності, свідомості та активності учнів, наочності, виховного навчання, індивідуалізації, тривалості та прогресування.

2. Фізичного виховання: всебічного та гармонійного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості, зв'язку з працею та військовою діяльністю.

3. Спортивної скерованості до високих досягнень, поглибленої спеціалізації, безперервності тренувального процесу, єдності поступовості підвищення вимог і тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібності та варіативності навантажень, циклічності процесу підготовки, єдності та взаємозв'язку структур змагальної діяльності та підготовленості;

4. Методичних: випереджувальний розвиток фізичних здібностей щодо технічної підготовки, найперше засвоєння складних елементів, створення перспективних програм; розмірності - оптимальний та збалансований розвиток фізичних здібностей; сполученості тренувальних засобів, що дозволяє водночас вирішувати кілька завдань (наприклад, поєднувати технічну та фізичну

підготовку); надмірності - застосування тренувальних навантажень, що перевищують змагальні в 2-3 рази; моделювання - широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі; централізації - підготовка юних гравців у настільний теніс у центрах підготовки із залученням найкращих фахівців.

Навчальна робота у кожній групі повинна забезпечувати загальну фізичну і багатобічну спеціальну підготовленість спортсменів та цілорічно проводитися на засадах даної програми. Заняття проводяться за допомогою групового методу, а за необхідності - можливі індивідуальні заняття, особливо для груп спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Розклад занять у спортивній школі повинен бути узгоджений з режимом занять учнів у загальноосвітній школі. У період підготовки та складання гравцями навчальних іспитів треба враховувати успішність кожного з них. Тренери повинні постійно цікавитися успішністю вихованців, їх дисциплінованістю, підтримувати зв'язок з викладачами загальноосвітньої школи та батьками учнів. У період канікул бажано організувати роботу спортивних таборів.

#### **Основні форми навчальної роботи в ДЮСШ і СДЮШОР:**

групові теоретичні заняття з відповідних розділів програми у вигляді бесід тренерів, лікарів, лекцій фахівців і семінарських занять за участю спортсменів старших розрядів;

групові практичні заняття і тренування згідно з вимогами програми для кожної навчальної групи та розкладом, який затверджує дирекція школи;

індивідуальні заняття за планом і завданням, що встановлюються для окремих гравців у настільний теніс;

самостійні заняття за індивідуальними завданнями;

навчально-тренувальні заняття в табірних і навчально-тренувальних зборах;

перегляд і методичний розбір навчальних відеофільмів.

У навчальних групах мають бути такі документи з організації планування навчально-тренувального процесу:

програма для ДЮСШ і СДЮШОР;

річний план-графік роботи навчальної групи;

річний графік розподілу учбових годин по періодах річного плану;

річний план індивідуальної підготовки гравців у настільний теніс старших розрядів в групах спеціалізованої базової підготовки;

перспективний план спортивного тренування гравців у настільний теніс старших розрядів у групах підготовки до вищих досягнень;

робочий план навчально-тренувальних занять;

конспект навчально-тренувальних занять (для тренерів, що починають працювати);

журнал обліку занять.

Гравці у настільний теніс, які займаються в спортивних школах, повинні два рази на рік проходити медичне обстеження, а перед кожним змаганням - поточний лікарський контроль (для оформлення заявки на участь у змаганнях).

Підставою для переведення спортсменів з однієї навчальної групи до іншої є виконання контрольних нормативів, що передбачені програмою. Випускникам школи за рішенням педагогічної ради школи видаються свідоцтва про її закінчення із зазначенням рівня спортивної підготовленості.

Спортивна підготовка досягне своєї мети в тому випадку, якщо педагог-тренер спрямовує та організує її як педагогічну систему, що складається з великої кількості взаємопов'язаних чинників, спрямованих на досягнення високого рівня спортивної майстерності.

Головними чинниками організації системи спортивної підготовки є:  
діагностика індивідуальних здібностей гравців;  
навчально-тренувальний процес, змагання та реабілітація;  
спосіб життя, що дозволяє сполучати заняття спортом з інтелектуальним та духовним (емоційним) розвитком особистості;  
контроль та коригування всієї системи спортивної підготовки та її компонентів.

Під час спортивного тренування в настільному тенісі необхідно правильно планувати тренувальні та змагальні навантаження. Підвищення функціональних можливостей юних спортсменів та успішне удосконалення рухових умінь та навичок під час навчання можуть бути досягнуті за умов поступового збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень.

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх спрямованість та досягнутий рівень адаптації зумовлені характером, величиною й спрямованістю навантажень. Термін "тренувальне навантаження" означає додану організму функціональну активність (відносно до рівня покою або іншого необхідного рівня), яка вноситься шляхом виконання вправ, і ступінь подолання при цьому труднощів. Навантаження розуміють у двох аспектах: робота, котру виконує спортсмен у змаганнях і тренуваннях, і дія цієї роботи на організм спортсмена. До компонентів фізичних навантажень відносяться: тривалість вправи; її інтенсивність; тривалість інтервалів відпочинку між вправами; характер відпочинку; кількість повторень.

Для оцінки фізичного навантаження вводяться поняття обсягу та інтенсивності. Розмір тренувальних навантажень можливо охарактеризувати з "зовнішнього" та "внутрішнього" боків. "Зовнішній" бік навантаження в найбільш загальному вигляді може бути представлений показниками сумарного обсягу роботи: загальний її обсяг у годинах, кількість тренувальних занять, змагальних стартів. Найбільш повно навантаження характеризуються з "внутрішнього" боку, тобто за реакцією організму на виконану роботу. До таких показників відносяться: біоелектрична активність м'язів, час рухової реакції, час виконання поодинокого руху, характер розвинутих зусиль, частота

скорочення серця, частота дихання, вентиляція легенів, серцевних викидів, споживання кисню, швидкість накопичення та кількість лактату в крові.

Змагальні навантаження в настільному тенісі поділяються на навантаження, що отримані в командних та особистих змаганнях.

**Навантаження** класифікуються за:

характером - тренувальні та змагальні; специфічні та неспецифічні; локальні, часткові та глобальні;

величиною - малі, середні, значні та великі;

спрямованістю - розвивають окремі рухові здібності (швидкісні, силові координаційні, витривалість, гнучкість) чи їх компоненти (наприклад, алактатні чи лактатні, анаеробні чи аеробні можливості) та удосконалюють координаційну структуру дій, компоненти психічної підготовленості й тактичної майстерності;

координаційною складністю - виконуються за стереотипних умов чи пов'язані з виконанням дій високої координаційної складності;

психічною напруженістю - ставлять різні вимоги до можливостей спортсменів.

Величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість та характер пауз між окремими повтореннями, кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах). Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

**Стомлення** - особливий вид функціонального стану людини, що тимчасово виникає під впливом тривалої або інтенсивної роботи та призводить до зниження її ефективності. Стомлення проявляється у зменшенні сили та витривалості м'язів, погіршенні координації рухів; підвищенні витрат енергії під час виконання однієї й тієї ж роботи, сповільненні реакції та швидкості переробки інформації та інших негативних явищах.

Гострі та хронічні форми стомлення можливо звести до п'яти основних груп: фізіологічні; психологічні; медичні; матеріально-технічні; спортивно-педагогічні.

**Перевтома** - сукупність стійких функціональних зрушень в організмі людини, які виникають в результаті багаторазово повторюваного надмірного стомлення; не зникає під час відпочинку та є загрозливою для здоров'я людини. Тривале перевтомлення є однією з причин розвитку перенапруження та різного роду захворювань.

Стосовно напруженої м'язової діяльності - розрізняють явну втому, яка проявляється зниженням працездатності та відмовою від виконання роботи в заданому режимі через некомпенсовані зрушення в діяльності регуляторних і виконавчих систем, а також приховану (компенсовану) - із суттєвими змінами в структурі рухів, але ще не супроводжується зниженням працездатності внаслідок використання компенсаторних механізмів.

Тренування в стані компенсованого стомлення є ефективним для створення специфічних умов, адекватних діяльності спортсмена в змаганнях, коли він долає втому, прагне досягти високого спортивного результату.

**Відновлення** - це процес, який проходить як реакція на втому і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу і працездатності.

Розвиток тренуваності спортсмена є результатом того, що реакції, які спостерігаються в організмі після окремих тренувальних навантажень, не зникають повністю, а зберігаються та закріплюються. Виконання напруженої м'язової роботи пов'язане з витратами потенціалу функцій, його відновленням до передробочого рівня, надвідновленням і наступною стабілізацією на передробочому або близькому до нього рівні. Наявність цих станів визначає коливання працездатності спортсмена. Відрізняють фази зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) та стабілізації.

Проявлення, тривалість фаз коливання працездатності, фізіологічних, біохімічних і психологічних реакцій знаходяться в тісному взаємозв'язку із специфікою виду спорту, спрямованістю та величиною навантажень, кваліфікацією, підготовленістю і функціональним станом спортсмена, його віком та ін. У цьому плані особливої уваги потребує фаза суперкомпенсації - як одне з явищ, котрі лежать в основі формування довгострокових адаптаційних процесів.

Суперкомпенсація - реакція на навантаження, яка призводить до достатньо глибокого вичерпання функціональних резервів організму спортсмена, забезпечуючи виконання конкретної роботи. Чим вище кваліфікація і підготовленість спортсменів, тим більшою мірою фаза суперкомпенсації залежить від глибини стомлення, виснаження функціональних структур їх організму. У добре підготовлених спортсменів високої кваліфікації тільки граничні навантаження тренувальних занять або їх серія (2-3 заняття протягом дня) здатні призвести до виснаженої фази суперкомпенсації.

Однією з важливих особливостей перебігу відновлювальних процесів після тренувальних і змагальних навантажень є неодноразовість (гетерохронність) відновлення різних показників до вихідного рівня. Окремі показники вегетативної нервової системи повертаються до передробочого рівня через 30-60 с, відновлення інших може затягнутися до 3-4 хв. і більше.

Участь у відповідних змаганнях, які пов'язані з великим психологічним навантаженням, часто призводить до того, що найбільш довгим є відновлення психологічних функцій спортсмена.

Під час занять настільним тенісом в процесі багаторічної підготовки у спортсменів виникає **адаптація** до тренувань і змагальної діяльності. При визначенні адаптації треба враховувати, що вона розуміється і як процес, і як результат:

адаптація використовується для позначення процесу, при якому організм гравця пристосовується до чинників зовнішнього та внутрішнього середовищ; адаптацію застосовують для визначення відносної рівноваги, яка встановлюється між організмом спортсмена та середовищем;

під адаптацією розуміють результат пристосувального процесу.

Поняття "адаптація" тісно пов'язане з поняттям "стрес", котрий розуміється як стан загального напруження організму, що виникає під час дії виключно сильного подразника.

Охолодження та перегрівання, дуже великі фізичні навантаження, захворювання призводять до розвитку у спортсмена стрес-синдрому з вираженою атрофією вилочної залози (тимуса), яка бере участь у кровотворенні та формуванні імунітету, з посиленням діяльності ендокринних залоз, з перевагою в обміні речовин процесів розпаду.

В організмі можливі реакції двох типів:

якщо збудник дуже міцний або діє довго, настає заключна фаза стрес-синдрому - виснаження;

якщо збудник не перевищує пристосувальних резервів організму, відбуваються мобілізація та перерозподіл енергетичних і структурних ресурсів організму, активізуються процеси специфічної адаптації.

У спортивному тренуванні та змагальній діяльності розвиток реакції першого типу відмічається під час планування надмірних навантажень, які не відповідають можливостям спортсмена, під час виступу в напружених змаганнях з їх великою тривалістю і виключно гострою конкуренцією.

Реакція другого типу є основною, яка стимулює формування адаптації.

Посилене дихання або перерозподіл кровотоку у відповідь на фізичні навантаження, посилення ЧСС при психічному збудженні і т.п. - це термінові природні реакції. За допомогою тренування їх можливо лише змінити, тоді як термінові придбані навички, наприклад складні технічні навички, формуються в процесі навчання та тренування.

Довгочасна адаптація виникає поступово внаслідок тривалої та багаторазової дії на організм певних подразників. Таким чином, довгочасна адаптація розвивається на ґрунті багаторазової реалізації термінової адаптації та характеризується тим, що завдяки поступовому кількісному накопиченню певних змін організм набуває нової якості - з неадаптованого перетворюється в адаптований.

Застосування надмірних навантажень, які перевищують індивідуальні адаптаційні можливості людини та потребують надмірної мобілізації структурних і функціональних ресурсів організму, призводить до адаптації, яка проявляється у виснаженні та зношенні функціональних систем, які несуть основне навантаження. Припинення тренування або використання низьких навантажень, які неспроможні забезпечити підтримання досягнутого рівня пристосувальних змін, призводить до деадаптації - процесу, зворотному



адаптації, тобто адаптаційні процеси в організмі людини розвиваються відповідно до характеру та величини впливу чинників зовнішнього середовища.

Процес адаптації протікає нерівномірно: у перші дні після припинення тренування спостерігається значне зниження функціонального резерву адаптаційної системи, подалі процес адаптації сповільнюється. Важливо враховувати те, що чим швидше формується адаптація, тим складніше утримувати досягнутий рівень і тим скоріше вона втрачається після припинення тренувань. Ця закономірність виявляється при розгляді ефективності методик розвитку різних фізичних якостей та функціональних можливостей систем організму, а також підготовленості спортсмена в цілому і може бути пов'язана з різними елементами структури тренувального процесу - етапами багаторічної підготовки, макроциклами, періодами тощо.

### **1.3. Вікові особливості багаторічної підготовки в настільному тенісі**

Вікові обмеження визначаються згідно з Положенням про ДЮСШ та іншими нормативними актами, що регламентують їх діяльність, і не можуть бути складником спортивної підготовленості.

Підготовка спортивного резерву в ДЮСШ передбачає:

чітку послідовність завдань, засобів та методів тренування дітей і дорослих спортсменів;

невпинне зростання обсягів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки;

послідовність обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень, їх невинне зростання;

чітке дотримання специфічних принципів спортивної підготовки під час використання тренувальних та змагальних навантажень.

У процесі розвитку організм дитини зазнає низку закономірних морфологічних, біохімічних та функціональних (фізіологічних) змін. Найважливішими моментами є зростання та розвиток. Під зростанням розуміють кількісне придбання організмом активної маси тіла як результату переважання процесів творення над розпадом. Розвиток - процес якісних змін, які готуються кількісними змінами.

Основні особливості розвитку дитини:

1. Зростання та розвиток запрограмовані генетично, але вплив спадковості визначає тільки загальний план розвитку. Кінцева реалізація генетичної програми суттєво залежить від впливу зовнішнього середовища.

2. Зростання та розвиток відбуваються тільки в одному напрямку та послідовно з незворотним "проходженням" окремих фаз та періодів життя. Вікові зміни носять нерівномірний характер. Періоди прискореного зростання та розвитку чергуються з періодами їх уповільнення та відносної стабілізації.

3. Індивідуальний розвиток організму відбувається гетерохронно, тобто різні органи та системи формуються в різні строки. У певні періоди життя, наприклад під час статевого дозрівання, гетерохронія може посилюватися.

4. Вплив спадкових та середовищних чинників змінюється з віком. У перші роки життя, а також в пубертатний період підвищується чутливість організму до впливу чинників зовнішнього середовища. Ефект впливу залежить від його сили: слабкий вплив не створює суттєвих змін в організмі, сильний може загальмувати розвиток. Найбільший ефект дає середній (оптимальний) вплив.

5. Дія зовнішнього середовища залежить також від так званої норми реакції організму, яка є винятково індивідуальною. Норма реакцій визначається віком, статтю, індивідуальними особливостями, тренуваністю та іншими чинниками.

6. На різних етапах індивідуального розвитку змінюється співвідношення між двома сторонами обміну речовин та енергії - процесами асиміляції (створення, засвоєння речовин, накопичення енергії) та дисиміляції (розпад, окислення, накопичення енергії). У дитинстві в період зростання та формування організму переважає обмін речовин та енергії, створюються складні органічні сполуки.

7. З віком відбуваються зміни нервової та гуморальної регуляції функцій. Наприклад, вікові зміни серцево-судинної системи відображають вплив симпатичного відділу нервової системи. На ранніх етапах розвитку переважають симпатичні впливи, що проявляється в підвищенні частоти серцевих скорочень в стані спокою. З розвитком дитини посилюється вплив парасимпатичної системи, що уповільнює ритм серцевих скорочень.

8. Для формування людини як особистості виключне значення мають соціальне середовище, виховання.

9. Перехід від одного вікового етапу до іншого звичайно визначається як "переломний" етап індивідуального розвитку.

Дитячо-юнацька спортивна школа комплектується шляхом широкого відбору найбільш здібних до настільного тенісу вихованців дошкільних закладів, учнів загальноосвітніх та вищих навчальних закладів. Навчальні групи комплектуються з урахуванням спортивної підготовленості дітей, які бажають навчатися, виконали норми зі спортивної підготовленості та не мають медичних протипоказань. У спортивну школу з настільного тенісу приймаються діти з 7 років. Спортсмени, які почали систематично займатися в цьому віці настільним тенісом, набувають підвищену здатність до швидкої орієнтації в технічно складних позиціях, до вірного розрахунку сили та точності удару, здатні інтуїтивно знаходити оптимальні рішення. З іншого боку, тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності у них є невеликою - до 15 хв., тому навантаження мають бути невеликого обсягу й помірної інтенсивності.

Вихованці, які досягли 18 років, можуть перебувати у спортивній школі до 23 років включно.

Списки вихованців навчальних груп затверджуються до 1 вересня, а для груп початкової підготовки - до 1 жовтня поточного року. Протягом навчального року у зазначені списки у разі потреби можуть вноситися в установленому порядку зміни.

У спортивній підготовці важливо враховувати вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості організму. Це дозволяє більш ретельно та ефективно по етапах проводити навчально-тренувальну роботу для досягнення визначеної мети з урахуванням віку юних спортсменів (табл. 5).

Таблиця 5

Вікові особливості навчання та тренування на різних етапах багаторічної спортивної підготовки

Вік вихованців, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
7	Вік інтенсивного зростання та розвитку всіх функцій та систем організму. Висока рухова активність та значне розвинення рухової функції дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом:	
	1. Хребет відрізняється більшою гнучкістю.	Потрібно більше уваги приділяти формуванню правильної постави
	2. Суглобово-зв'язковий апарат дуже еластичний та не зовсім міцний.	Доцільно цілеспрямовано, але з обережністю розвивати гнучкість. Коли в заняттях мають перевагу великі розмашисті рухи, треба невеликими дозами надавати дрібні та точні рухи
	3. Інтенсивно розвиваються м'язи та центри регуляції рухів, великі м'язи розвиваються швидше, ніж дрібні. Тонус м'язів-згиначів має перевагу над тонусом м'язів-розгиначів, дрібні та точні рухи утруднені.	Значну увагу треба приділяти розвитку координації, а також м'язів-розгиначів
4. Регуляційні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової, нервової систем ще не зовсім розвинені.	Навантаження мають бути невеликими за обсягом, помірної інтенсивності	

Вік вихованців, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
7	5. Тривалість активної уваги, працездатності ще є невеликою.	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість одноразових вправ обмежена
	6. Особливо велику роль відіграють ігровий та імітаційний рефлекс.	Основними методами повинні стати наочний з ідеальним показом, ігровий.
	7. Антропометричні розміри на 1/3 менші, ніж у дорослих	Доцільно використовувати інвентар пропорційно зменшених розмірів
7-11	Розвиток у молодшому шкільному віці проходить відносно рівномірно; поступово треба підвищувати тренувальні вимоги. Практично усе, про що йшлося щодо попереднього віку, має відношення до цього віку, але є й своєрідності:	
	1. Відбуваються значні зміни функції руху. Багато її параметрів досягають високого рівня, тому створюються найбільш сприятливі передумови щодо навчання та розвитку фізичних здібностей. У 8 років встановлюється чітка залежність між довжиною шага і темпом рухів, що прийнятно для дорослих.	Треба ефективно використовувати цей період для навчання новим, в тому числі складним рухам, а також активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних здібностей, особливо спритності, гнучкості та швидкості
	2. Значного розвинення досягає кора головного мозку. Друга сигнальна система, слово набувають все більшого значення.	Все більше значення під час навчання надається мовним методам
	3. Силкові вправи викликають швидке стомлення, легше сприймаються швидкісно-силкові вправи	Під час тренування доцільно додержуватися швидкісно-силового режиму; статичні навантаження давати в обмеженому обсязі
11-15	З фізіологічної точки зору підлітковий період - період статевого дозрівання - характеризується інтенсивним зростанням тіла у довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично усіх органів та систем організму:	

Вік вихованців, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
11-15	1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, формується статура.	Потрібно підвищувати тренувальні навантаження
	2. Здійснюється перебудова у діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення інших фізичних здібностей.	Можливо й потрібно застосовувати нові та складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати швидкісно-силові здібності
	3. Нерівномірності у розвитку серцево-судинної системи призводять до того, що підвищується кров'яний тиск, порушується серцевий ритм, швидко настає стомлення.	Потрібно обережно та індивідуально дозувати навантаження, сприяти доцільному відпочинку та відновленню сил, регулярно провадити лікувальне обстеження
	4. У поведінці можливі раптові зміни, збудження має перевагу над гальмуванням, реакції щодо сили та характеру часто неадекватні силі подразнення.	Найважливіше завдання тренування - виховувати вміння керувати своїми почуттями, розуміння та доброзичливість.
15-18	Для юнацького віку притаманний високий розвиток функціонального стану, серцево-судинна система вже готова до значних навантажень. У цьому віці можна чекати самих високих спортивних досягнень	

Процес біологічного дозрівання людини охоплює досить тривалий період - від народження до 17-18 років (жінки) і 20-23 роки (чоловіки), тобто коли завершується зростання тіла, відбувається остаточне формування внутрішніх органів. Знання конкретних морфологічних параметрів, порівняння їх із спортивними результатами та біомеханічний аналіз техніки рухових дій дають можливість оцінити ефективність даних показників у поліпшенні здоров'я, підвищенні тренуваності, навчанні раціональної спортивної техніки для досягнення високих спортивних результатів. Найбільш інтенсивне зростання дитини доводиться на нічний час, що може бути пов'язане з добовим ритмом екскреції. Залежно від пори року ростові процеси у дітей протікають по-різному. Найбільша інтенсивність ростових змін спостерігається влітку, найменша - взимку. Такі сезонні коливання ростових процесів можуть бути пов'язані з різноманітністю уживаної в літній час їжі, а також максимальним

засвоєнням і затриманням в кістковій тканині кальцію та фосфору в цей період року.

У дітей, що займаються на етапах початкової, попередньої базової підготовки, ще не відбулося окостеніння епіфізів хребців і не сформований "рефлекс постави". А це означає, що неправильна поза або однобічне фізичне навантаження можуть привести як до збільшення грудного кіфозу (сутулості), так і до бічного викривлення хребта (сколіозу). Оскільки більшість ударних рухів у настільному тенісі виконується переважно однією рукою, необхідно в кожному занятті виконувати загальнопідготовчі вправи з метою корекції постави та рухові дії другою рукою.

Необхідність використання загальнопідготовчих вправ у великих обсягах на цих етапах пов'язана з особливостями окостеніння кісток верхніх і нижніх кінцівок. Фаланги пальців костеніють лише до 9-11 років, кістки зап'ястка - до 10-13 років, кістки плечового поясу, плечей та передпліч закінчують свій розвиток лише у 18-23 роки (у жінок) і 20-25 років (у чоловіків). Формування суглобів і суглобових поверхонь сполучних структур рухового апарату у дітей 10-12 років також ще не завершено. Саме тому великий обсяг спеціальних підготовчих засобів на цих етапах і особливо на етапі початкової підготовки призводить до виникнення травм, після яких не всі юні гравці можуть продовжувати заняття настільним тенісом, або отримані травми позначаються впродовж усіх етапів підготовки.

У групах початкової підготовки вирішуються завдання навчання основних технічних дій та розвинення потрібних якостей. Дітям у цьому віці важко виконувати тривалу монотонну роботу. Саме тому дуже важливим є проведення занять на високому емоційному рівні, в заняття необхідно включати рухливі ігри з обов'язковим підбиттям підсумків. У цьому віці діти найбільш чутливі до сприйняття завдань на швидкість рухів, швидкість реагування, частоту рухів, здібність до орієнтування в просторі, завдань перестроювання рухових дій, ритму.

Завдання з виховання таких якостей повинні бути різноманітними, нетривалими. Протягом цих років навчання необхідно звертати увагу на інтерес, що проявляється дитиною до занять настільним тенісом (не секрет, що в даний час багато дітей займаються настільним тенісом за бажанням батьків), на швидкість навчання під час занять рухливими іграми, мотивацію, моральні якості та психологічну стійкість, фізичну витривалість і швидкість відновлення, готовність виконувати важку роботу на тренуваннях.

Результати спостережень обов'язково повинні враховуватися під час переходу дитини на наступний рік навчання (разом з результатами тестів з фізичної та техніко-тактичної підготовленості).

На 3-4-му роках навчання завдання тренування поширюють. Наприклад, під час розвитку фізичних якостей робиться акцент на виховання аеробної (загальної) витривалості. Це важливо тому, що у дітей дуже низький відсоток використання кисню (6 років - 3%; 10 років - 3,6%; 14 - 3,9%) і відносно

невисока економічність функцій зовнішнього дихання і транспортної функції крові, а саме тому - низька здатність переносити стан гіпоксії. Крім того, діти починають частіше брати участь у змаганнях. Необхідно уважно стежити за тим, як юні спортсмени проводять свої ігри, чи здатні вони приймати правильні рішення по ходу зустрічі, як психологічно і фізично витримують навантаження.

У 9-10 років діти починають уважніше ставитися до роботи, що виконується, тому на початку кожного заняття тренер повинен чітко й ясно формулювати завдання, які будуть вирішуватися. Потрібно давати домашні завдання із конкретними постановою та змістом: для того, щоб зробити "удар накатом справа", треба виконати таку вправу стільки разів і т. д. Найбільша увага приділяється швидкісним якостям, аеробній витривалості у дівчаток, координаційним здібностям, гнучкості, у 10 років - здібності до розслаблення і точності.

Віковий період 12-13 років характеризується завершенням розвитку аналізаторів. Це сприяє тонкому розпізнаванню часових і просторових характеристик руху, що допомагає кращому і швидшому засвоєнню рухових навиків. Вже в 10-12 років функції рухового, тактильного та інших аналізаторів мало відрізняються від таких у дорослих.

Навіюваність дитини стає меншою, а емоційність, невірноваженість зростають. Звідси й різка зміна настрою, критичне ставлення до всіх і особливо до дорослих, бажання нічого не сприймати на віру, все перевіряти та оцінювати самому. Спостерігається виразна збудливість вегетативної нервової системи, що виявляється в коливаннях частоти пульсу, рівня артеріального тиску, в підвищеній пітливості, больових відчуттях в області серця.

У 14-15 років відбувається пропорційне формування індивіда відповідно до генетичної програми його розвитку. Найінтенсивніше ростуть верхні кінцівки. Простежується формування статевого диморфізму. Формування співвідношення верхніх і нижніх кінцівок у дівчаток завершується до 14-15 років, а у суб'єктів чоловічої статі триває до 18-19 років. Слід зазначити, що для кожного етапу онтогенезу характерні свої специфічні особливості, оскільки відмінності між віковими групами визначаються не тільки кількісними, але й якісними змінами у морфологічних структурах і функціональних ознаках окремих органів, систем і всього організму в цілому.

### **"Паспортний" та біологічний вік**

Розвиток організму триває безперервно, та межі вікових періодів умовні. Виходячи з цього, важко визначити завершення та початок наступного етапу розвитку. Кожен організм розвивається індивідуально. Крім календарного ("паспортного") віку, рекомендується враховувати біологічний (фізіологічний) вік.

Біологічний вік характеризується рівнем фізичного розвитку, руховими можливостями дітей, ступенем їх статевого дозрівання, віком окостеніння кісток, розвитком зубів. Календарний вік може не співпадати з біологічним. Так, біологічний вік у підлітків з низькими показниками фізичного розвитку

може відставати від "паспортного" на 2-3 роки, а у підлітків з високим фізичним розвитком - може випереджати "паспортний" на 1-3 роки. Оскільки терміни формування окремих кісток відносно постійні та пов'язані з певними періодами розвитку дітей, "кістковий" вік використовують для визначення біологічного. Функціональними критеріями біологічного віку є показники, що відображають зрілість нервової системи, опорно-рухового апарату і вегетативних систем (дихання, кровообіг тощо).

Для діагностування біологічного віку дітей використовують такі показники, як розвиток первинних та вторинних статевих ознак, термін появи місячних у дівчаток та ін.

Для спортивної діяльності характерними є кілька фізіологічних станів організму (стартові стани, втягування в роботу, стійкий стан, стомлення та відновлення), тісно пов'язаних з працездатністю. В юних спортсменів передстартові умовно-рефлекторні зміни різних функцій можуть бути більш різкими, ніж у дорослих спортсменів. Вербальна інформація про майбутню м'язову діяльність викликає у дітей більш виразні зміни в частоті серцевих скорочень та артеріальному тиску.

Початковий етап утягування в роботу характеризується поступовим підвищенням працездатності, посиленням рухових і вегетативних функцій. У дітей період входження в роботу декілька коротший, ніж у дорослих. Стійкий стан діти менше, ніж дорослі, здатні зберігати.

Вік впливає на характер процесів стомлення. У дітей в період стомлення працездатність, швидкість рухів знижуються значно більше, ніж у дорослих. В юних спортсменів стомлення часто виражається в більш значних порушеннях координації рухів та взаємодії рухових та вегетативних функцій. Успішне спортивне удосконалення можливе за умови врахувань статевих особливостей організму дитини. Різниця в будові тіла проявляється з дитячого віку. До 7-8 років зріст хлопчиків і дівчаток збільшується приблизно однаково, але в подальшому ріст дівчаток прискорюється і в 9 років вони переганяють хлопчиків, а в 15 років хлопці стають вище дівчат.

Приблизно у 60-65% дівчаток 11-13 років і хлопчиків 13-15 років спостерігається нормальний рівень фізичного розвитку (медіанти); 35-40% складають підлітки, що відносяться до інших типів біологічного розвитку - акселератів і ретардантів.

При плануванні багаторічного тренування ці знання дозволять найповніше реалізувати програми розвитку юних спортсменів. Визначення можливих меж сенситивних періодів по відношенню до різних рухових якостей (табл. 6) допомагає скеровано впливати на індивідуальну програму розвитку та повніше використовувати потенційні можливості організму дитини. Проте необхідно враховувати наступне: сенситивний період для різних дітей настає в різні вікові періоди. Під час визначення меж сенситивних періодів важливо орієнтуватися не тільки на "паспортний", але й на біологічний вік.



Таблиця 6

Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей (В.М.Волков, В.П.Філін, 1980)

Фізичні якості та здібності	Хлопчики	Дівчата
	Віковий період, років:	
Швидкість рухів	7-9	7-9; 10-11; 13-14
Швидкість реагування	7-14	7-13
Максимальна частота рухів	4-6; 7-9	4-6; 7-9
Сила	13-14; 17-18	10-11; 16-17
Швидкісно-силові якості	14-15	9-12
Витривалість аеробна (загальна)	8-9; 10-11; 12-13; 14-15	9-10; 11-12
Витривалість силова (динамічна)	11-13; 15-16	9-12
Витривалість швидкісна (гліколітичний механізм енергозабезпечення)	Після 12	Після 12
Гнучкість	Від народження до 13-14	Від народження до 13-14
Координаційні здібності	7-11-12	7-11-12
Орієнтування в просторі	7-10; 13-15	7-10; 13-15
Динамічна рівновага	15	15
Здібність до перебудови рухових дій	7-11; 13-14; 15-16	7-11-12
Відчуття ритму	7-13	7-11
Здібність до розслаблення	10-11; 14-15	10-12; 14-15
Точність рухів	10-11; 14-15	10-11; 14-15

#### 1.4. Планування навчально-тренувального процесу по етапах підготовки

Структура річного циклу тренувань зумовлена головними завданнями, що стоять перед кожним з етапів багаторічної підготовки гравців у настільний теніс. У системі підготовки спортсмена виділяють наступні структурні елементи: багаторічна підготовка; річна підготовка, макроцикли та періоди підготовки; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); окремі тренувальні дні; тренувальні заняття та їх частини.

Багаторічна підготовка гравців у настільний теніс будується на таких засадах:

1. Підготовка гравців у настільний теніс, які відповідали б головним вимогам спортсменів вищих розрядів і збірної команди країни.
2. Урахування вікових особливостей дітей, підлітків та юнаків, їх можливостей.
3. Урахування специфіки настільного тенісу як виду спорту та вимог, які він ставить до організму тих, хто займається.

У системі багаторічної підготовки в настільному тенісі повинні враховуватися:

модельні характеристики гравців відповідно до особливостей віку спортсменів на різних етапах підготовки;

відбір: початковий відбір для занять настільним тенісом, попередній, проміжний основний, заключний відбір на етапах багаторічної підготовки;

тренування - програмування багаторічної підготовки та система оцінки ефективності тренувального процесу;

спортивні змагання, динаміка змагальних навантажень;

відновлювально-профілактичні заходи - педагогічні, медико-біологічні, психологічні;

матеріально-технічне забезпечення: визначення центрів підготовки олімпійських резервів, оснащення їх сучасним устаткуванням та інвентарем тощо;

підвищення кваліфікації тренерів;

формування особистості юного спортсмена.

Побудова річного циклу тренувань на етапі початкової підготовки, де основним завданням є створення (на ґрунті гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я) техніко-тактичних і функціональних передумов для спортивного удосконалення у подальшому, принципово відрізняється від побудови річної підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Проблема раціонального планування навчально-тренувального процесу полягає в тому, щоб узгодити досить-таки жорсткий ліміт учбових годин з обсягом теоретичного програмного матеріалу та обов'язковою потребою приділяти значну частину часу практичній підготовці юних спортсменів.

Річний навчальний план для кожного відділення розраховується на 52 тижні. Для навчальних груп передбачається проведення протягом 6 тижнів навчально-тренувальних занять в умовах спортивно-оздоровчого табору (при можливості) або у тренувальних, кваліфікаційних турнірах, контрольних іграх та самостійній роботі.

Виходячи з тієї кількості годин на тиждень, що відводиться в ДЮСШ для занять у певній навчальній групі, весь річний ліміт кожної з них розподіляється між видами спортивної підготовки (табл. 7).

Навчально-тренувальний процес кожного року навчання складається з одного чи декількох макроциклів. У макроциклах виділяють підготовчий, змагальний та перехідний періоди, які відображають фази розвинення спортивної форми - становлення, стабілізації та тимчасового втрачання.

**Підготовчий період** передбачає поглиблене удосконалення усіх складників підготовленості спортсменів до чергового етапу, який визначає рівень кваліфікації гравця і включає два етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий.

На першому етапі підготовчого періоду особлива увага приділяється підвищенню функціональних можливостей організму за допомогою засобів загальної фізичної підготовки, удосконалюються та поглиблено засвоюються

елементи різних видів ударів. Для початківців це буде підготовка до виконання контрольних нормативів з фізичної та техніко-тактичної підготовки. Значна увага приділяється розвитку фізичних якостей. Рекомендується в кожному тижневому циклі 1-2 заняття повністю присвячувати фізичній підготовці. Даний етап характеризується значною роботою з удосконалення техніки пересувань та ліквідації недоліків у техніці атакуючих і захисних дій.

Таблиця 7

Орієнтовний загальний план занять у спортивних школах з настільного тенісу на рік, год.

Рік навчання	Вид підготовки					Разом
	Теоретична	Фізична (загальна та спеціальна)	Техніко-тактична	Контрольні та перевідні іспити	Інструкторська та суддівська практика	
Групи початкової підготовки						
1-й	8	174	90	36	4	312
Більше 1	10	156	207	30	13	416
Групи попередньої базової підготовки						
1-й	20	220	346	24	14	624
2-й	20	282	380	24	22	728
3-й	20	296	570	24	26	936
Більше 3	20	283	685	24	28	1040
Групи спеціалізованої базової підготовки						
1-й	22	246	924	20	36	1248
2-й	22	276	1010	20	24	1352
Більше 2	24	300	1082	24	26	1456
Групи підготовки до вищих досягнень						
Увесь термін	30	400	1176	28	30	1664

Примітки:

1. Розподіл обсягів навантажень з видів підготовки може бути скоректований залежно від умов та завдань, але загальний обсяг має бути збереженим.

2. Заняття в групах підготовки до вищих досягнень та групах вищої спортивної майстерності плануються за індивідуальним планом-графіком гравця у настільний теніс.

На другому етапі підготовка будується за принципом рівномірного розподілу тренувальних навантажень. Здійснюються подальше підвищення та утримання високого рівня спеціальної витривалості, швидкісно-силової, техніко-тактичної та психологічної підготовленості в настільному тенісі. Робота, спрямована на підвищення психоемоційної стійкості та змагальної надійності, а також контроль усіх сторін підготовленості спортсменів проводяться на контрольних змаганнях, тренуваннях. Починаючи з першого

етапу підготовки поступово підвищується обсяг навантажень з метою досягнення високого рівня тренуваності на початок змагального періоду.

**Змагальний період** передбачає зростання інтенсивності навантажень перш за все за рахунок участі у змаганнях і включає етап відбірно-підготовчих змагань та етап головних змагань. Провідними засобом підготовки є тренувальні та змагальні зустрічі.

На першому етапі спортсмени перевіряють свої можливості, оцінюють ефективність проведеної підготовки. Такі змагання розглядають як основний засіб підготовки до відповідальних змагань, де перевіряється надійність навичок та дій в умовах емоційного напруження та долання різноманітних психічних перешкод. Тренувальний процес налагоджений на реалізацію досягнутого рівня всіх сторін підготовленості в змаганнях, виконання контрольних нормативів, накопичення змагального досвіду, подальше підвищення психоемоційної стійкості та змагальної надійності.

З метою зниження негативного впливу тренувальних навантажень застосовується хвилеподібне їх чергування за обсягом та інтенсивністю. Перед найбільш відповідальними змаганнями рекомендується, приблизно за тиждень, дещо знизити обсяг навантажень, не знижуючи їх інтенсивності. Суттєве зниження обсягу та інтенсивності навантажень можливе тільки за 1-3 дні до змагань.

На етапі головних змагань увага приділяється удосконаленню майстерності. Чергування великих та підтримувальних навантажень здійснюється щодня, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів.

У **перехідному періоді** перевага надається відпочинку після тренувальних і змагальних навантажень, лікуванню та профілактиці захворювань і травм. Головне завдання даного періоду - підвести спортсмена до нового річного циклу тренувань відпочившим, у доброму стані здоров'я, з високим рівнем функціональних можливостей організму. Це досягається засобами активного відпочинку і найчастіше в умовах спортивно-оздоровчого збору. В окремих випадках можливе повне припинення спеціальних тенісних тренувань.

Подальша деталізація тренувального процесу - виділення мезоциклів. Virізняють утягувальні, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

В утягувальному мезоциклі вирішують завдання поступового підведення спортсменів до основної тренувальної роботи. У базовому реалізуються головні тренувальні вимоги, що призводять до розширення адаптивних можливостей організму та створення передумов для зростання спортивної майстерності. У контрольні-підготовчому мезоциклі проводиться інтегральна підготовка спортсмена до наступних змагань.

Змагальний мезоцикл передбачає серію змагань і визначається особливостями спортивного календаря. Тривалість мезоциклів може бути від 3 до 6 тижнів, але найбільш поширені тритижневі цикли.

Кожний мезоцикл поділяється на декілька мікроциклів (3-5). Вирізняють утягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні мікроцикли. Утягувальні мікроцикли застосовують у підготовчому періоді, щоб поступово підвести організм спортсмена до напруженої тренувальної роботи; мають невеликі сумарні обсяги роботи. Для ударних мікроциклів властиві великі сумарні обсяги та висока інтенсивність тренувальних навантажень. Основне їх завдання - розширення функціональних можливостей організму спортсмена.

Підвідні мікроцикли застосовуються в передзмагальному мезоциклі, де залежно від завдань може відтворюватися режим наступних змагань, проводиться активний відпочинок, психічне настроювання тощо. Відновлювальні мікроцикли характеризуються зниженням навантажень. Головне їх завдання - забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних процесів в організмі після серії ударних мікроциклів. Змагальні мікроцикли спрямовані на створення оптимальних умов для передзмагальної підготовки та участі в змаганнях.

Мікроцикл являє собою певне поєднання тренувальних занять протягом кількох днів за відповідними правилами, яке забезпечує комплексне вирішення педагогічних завдань, що впливають з даного періоду тренування. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3 до 14 днів, проте найпоширенішим є тижневий. У такому тренувальному мікроциклі можуть плануватися одне заняття з однієї дисципліни, одне чи два комплексних тренувальних занять з кількох дисциплін з урахуванням взаємовпливу навантажень.

На початковому етапі занять всі змагання, в яких беруть участь діти, є контрольо-підготовчими. Тому річний цикл будується за типом підготовчого періоду і основними завданнями його є: навчання технічних дій, що виконуються в різних точках, з різним обертанням м'яча і без нього; виховання потрібних фізичних якостей; застосування набутих навичок у змагальних зустрічах.

У 10-річному віці дітям рекомендується брати участь не більш, ніж у 10 змаганнях, з яких 2 - головні. Річний цикл має складнішу структуру і складається з двох підготовчих періодів, двох змагальних і одного перехідного:

підготовчий період - тривалий, складається з шести мезоциклів (МЗЦ), що включають 22 мікроцикли (МЦ), в яких вирішуються всі завдання, пов'язані з технічною, тактичною, фізичною і психологічною підготовками;

змагальний період - один МЗЦ, який включає 4 МЦ, що підводять до змагань (основний), та один відновлювально-підтримувальний (контрольно-підготовчий).

У підготовчому періоді продовжують вирішуватися основні завдання тренування з урахуванням недоліків і позитивних сторін підготовленості гравця. Цей період значно коротше першого і складається з трьох МЗЦ, що включають 11 МЦ.

У перехідному періоді вирішуються два завдання: дати відпочинок нервовій системі та роботу м'язам. Для цього використовуються засоби

загальної підготовки, причому ті, які гравець виконує з бажанням, без зусилля над собою, але виконання яких підтримувало б фізичні якості гравця на належному рівні.

У 11-13 років простежується найбільший приріст зросту та вагових показників, які пов'язані зі статевим дозріванням дитини. Під час роботи із спортсменами цього віку доцільно індивідуально планувати навантаження і засоби тренування: обсяг загальнопідготовчих засобів у відносних величинах знижується, в абсолютних - продовжує збільшуватися.

11-річним гравцям рекомендовано брати участь в 13-14 змаганнях, 2 з яких - головні, 2 - важливі, 9 - контрольно-підготовчі. Річний макроцикл будується за типом здвоєного: складається з двох змагань, двох підготовчих і одного перехідного періодів.

Тривалість першого підготовчого періоду - 6 МЗЦ, що включають 23 МЦ. Протягом першого підготовчого етапу гравці беруть участь у двох контрольно-підготовчих змаганнях та одному основному. Під час підведення до нього використовується ефект надвідновлення.

Тривалість першого змагального періоду - 3 МЦ: один з яких є підвідним, два подальших - змагальні, причому перший - головний, другий - контрольно-підготовчий.

Тривалість другого підготовчого періоду - 4 МЗЦ (16 МЦ). Для вирішення завдань разом із спеціально-підготовчими та загальнопідготовчими засобами використовуються змагання.

Тривалість другого змагального періоду - 4 МЦ: 1 підвідний, 2 змагальних і 1 відновлювально-підтримувальний між ними.

Структура річного макроциклу підготовки 12-річних спортсменів аналогічна. Макроцикл - здвоєний: 2 підготовчих, 2 змагальних і 1 перехідний період. Кількість змагань, в яких гравці беруть участь, збільшена до 15. З них 2 важливих, 2 головних та 11 контрольно-підготовчих.

До 15 років майстерність гравців в настільний теніс повинна бути на рівні, що відповідає вимогам процесу спортивного вдосконалення. Проте в цьому віці ще не всі показники організму юних спортсменів відповідають показникам дорослих. Так, анатомічний поперечник м'язів досягає показників дорослої людини в 16-17 років, а зростання м'язів у довжину триває до 23-25 років. Надмірні спортивні навантаження, великий обсяг силової роботи можуть привести до деформації, ущільнення міжхребетних дисків.

Розподіл річного циклу підготовки на періоди та етапи у гравців високої кваліфікації носить переважно умовний характер, бо для кожного з них визначається тільки основна спрямованість тренувального процесу, на якій концентруються зусилля тренера і спортсмена. При цьому тренування, як правило, є багатоконпонентними як за засобами, так і за завданнями. Виключення складають тільки перші заняття річного циклу (не більше місяця), а також заняття в перехідному періоді, коли вони насичені переважно засобами фізичної підготовки, реабілітації, оздоровлення.

Таким чином, спортсмени, підготовка яких націлена на вищі досягнення, майже весь рік використовують спеціалізовані засоби тренування, перш за все займаються техніко-тактичним удосконаленням і змагальною практикою, а також протягом 10-11 міс. беруть участь в офіційних змаганнях. Самі змагання визначають зміст підготовки до кожного з них і в цілому до головних змагань річного циклу.

Полізмагальний характер річного циклу для гравців у настільний теніс високої кваліфікації може передбачати багатоциклову побудову підготовки. За такою системою річний цикл поділяють на декілька макроциклів (2-3-4) і в кожному з макроциклів річної підготовки виділяють підготовчий, змагальний та перехідний періоди. За багатоциклової побудови річного циклу тренувань часто використовують варіанти, що отримали назву "здвоєного", "строєного" і т.д. циклу (Л.П. Матвєєв, 1999; В.М. Платонов, 2004). У таких випадках перехідні періоди між макроциклами не плануються, а змагальний період даного макроциклу плавно переходить у підготовчий період наступного.

### **Засоби відновлення в тренуванні гравців у настільний теніс**

Успішне вирішення завдань, що стоять перед спортивною школою у процесі підготовки юних спортсменів, неможливе без системи спеціальних засобів та умов відновлення. Питання відновлення вирішуються під час окремих тренувальних занять, змагань, в проміжках між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки. Система профілактично-відновлювальних заходів має комплексний характер із застосуванням засобів психологічно-педагогічного та медико-біологічного впливу.

**Педагогічні засоби відновлення:** раціональний розподіл навантажень у макро-, мезо-, мікроциклах; створення чітких ритму та режиму навчально-тренувального процесу; раціональна побудова навчально-тренувальних занять; використання різноманітних засобів, методів тренування, включно й нетрадиційних; дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямуванням; індивідуалізація навчально-тренувального процесу; адекватні інтервали відпочинку; вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання; дні профілактичного відпочинку.

**Психологічні засоби відновлення:** раціональна організація зовнішніх умов тренування; створення позитивного емоційного фону тренування; формування значущих мотивів та прихильного ставлення до тренувань; перемикання уваги, думок, самозаспокоєння, самопідбадьорення, самонакази; ідеомоторне тренування; психорегуляційне тренування; відволікаючі заходи (читання книг, слухання музики, екскурсії, відвідання музеїв, виставок, театрів, використання настільних ігор).

**Медико-біологічні засоби відновлення:** гігієнічні; фізіотерапевтичні; раціональне харчування; фармакологічні.

**Гігієнічні засоби відновлення:** раціональний режим дня; нічний сон не менш 8-9 год. (денний -1 год. в період інтенсивної підготовки до змагань);

тренування за сприятливих періодів доби: 11.00-13.00; 19.00-22.00; збалансоване 3-4-разове харчування за схемою: сніданок -20-25%, обід - 40-45%, підвечірок - 10%, вечеря - 20-30% добового раціону; використання спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої - під час вживання їжі, до і під час тренування; гігієнічні процедури; зручний одяг та взуття. Тренування протягом несприятливих періодів доби з метою вольової підготовки припустимі й доцільні в підготовчому періоді.

Відновлювальний раціон харчування повинен складатися з продуктів, багатих на легкозасвоювані вуглеводи (молоко, особливо молочнокислі продукти, хліб з пшеничного борошна вищого ґатунку, мед, варення, компоти тощо). Слід також вживати олію без термічної обробки як основне джерело поліненасичених жирних кислот, що посилюють відновлювальні процеси.

Відновлювальний раціон мусить бути багатий на балансні речовини та пектин, які містяться в овочах та фруктах, що сприяють виведенню з організму шлаків. Для відновлення втрати води та солі можна збільшити добову норму води та харчової солі.

**Фізіотерапевтичні засоби відновлення:** душ - теплий (заспокійливий), контрастний та вібраційний (збуджувальний); ванни; лазня 1-2 рази на тиждень - парова або сухоповітряна (при температурі 80-90° 2-3 перебування по 5-7 хв., не пізніше, ніж за 5 днів до змагань); масаж - ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, водяний (особливо корисний в поєднанні з гідропроцедурами); ручний масаж: заспокійливий - за 15-30 хв. до гри, відновлювальний - через 15-30 хв. після ігор, за сильної втоми - через 1-2 год.; спортивні розтирання; аероіонізація: киснева терапія, баротерапія; електросвітлотерапія.

**Фармакологічні засоби відновлення** містять в собі: речовини, які сприяють відновленню запасів енергії, підвищують стійкість організму до стресу; препарати пластичної дії; речовини, що стимулюють функцію кровотворення; вітаміни та мінеральні речовини; адаптогени рослинного та тваринного походження; зігрівальні, обезболювальні та протизапальні препарати та засоби, що виконують зігрівальні функції.

Харчування гравців у настільний теніс повинно бути збалансованим за складом (білки, жири, вуглеводи, мікроелементи, вітаміни) та за якістю, а також за енергетичною цінністю й відповідати характеру, величині та спрямованості навантажень, кліматичним і погодним умовам.

У групах початкової підготовки відновлення працездатності відбувається природним шляхом, на подальших етапах підготовки - за рахунок педагогічних засобів відновлення, поєднання педагогічних і психологічних, а також комплексного використання педагогічних, психологічних, фізіотерапевтичних, медикаментозних засобів відновлення з наголосом на відновлення працездатності нервової системи.

Відповідні заходи має здійснювати медичний працівник за спеціальними схемами залежно від віку та індивідуальних особливостей спортсмена.



## **1.5. Засоби та методи тренування. Структура навчально-тренувального заняття**

Тренувальне заняття розглядається як набір певних засобів і методів, розташованих у визначеній послідовності згідно з науково обґрунтованими правилами та педагогічними завданнями. Засобами тренування є: фізичні вправи, ігри, чинники навколишнього середовища. Типи занять - навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні. На навчальному занятті засвоюється новий матеріал з техніки й тактики настільного тенісу. Тренувальні заняття спрямовані на здійснення різних видів підготовки, особливо фізичної. Навчально-тренувальні заняття об'єднують засвоєння програмного матеріалу з його закріпленням.

Відновлювальні заняття стимулюють процеси відновлення після важких навантажень; характеризуються невеликим обсягом та малою інтенсивністю навантажень, їх різнобічністю та емоційністю, наявністю ігрових методів. Модельні заняття спрямовані на інтегральну підготовку і проводяться згідно з програмою майбутніх змагань, контрольні забезпечують контроль за ефективністю процесу підготовки.

Усі фізичні вправи залежно від їх схожості з настільним тенісом поділяються на чотири групи: змагальні; спеціально-підготовчі; допоміжні; загальнопідготовчі.

**Змагальні вправи** - це цілісні дії, що складають сутність спортивної діяльності згідно з правилами змагань. Змагальні вправи в цьому відношенні відповідають поняттю "вид спорту-настільний теніс".

У методичному відношенні важливо відрізнити власне змагальні вправи від їх тренувальних форм. Перші виконуються в реальних умовах спортивних змагань та у повній відповідності до правил змагань. У настільному тенісі - це змагальні зустрічі. Другі співпадають з власне змагальними вправами за структурою та складом дій, але виконуються в умовах тренування і спрямовані на вирішення тренувальних завдань. До них відносяться навчальні та тренувальні зустрічі.

**Спеціально-підготовчі вправи** - елементи змагальних вправ, їх варіанти, а також вправи, схожі зі змагальними за формою та характером м'язових зусиль. Спеціально-підготовчі вправи повинні мати щось суттєво спільне з настільним тенісом. У настільному тенісі - це весь набір прийомів і тактичних дій, а також вправи, що наближено відтворюють прийоми та дії за формою або характером м'язових зусиль.

**Допоміжні вправи** передбачають рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для наступного удосконалення в настільному тенісі.

**Загальнопідготовчі вправи** - основні практичні засоби загальної фізичної підготовки спортсменів. Їх склад найбільш широкий та різноманітний. Ці вправи відіграють допоміжно-сприятливу роль у спортивному вдосконаленні, можуть використовуватись:

як засіб розширення діапазону навичок та якостей, які є фундаментом для спеціальної підготовки;

як засіб підвищення загального рівня працездатності та розвитку якостей, що недостатньо розвиваються в настільному тенісі;

як чинник активного відпочинку, сприяння відновлювальним процесам після значних спеціальних навантажень, а також для протидії монотонним тренуванням.

**Методи** - це способи, з допомогою яких тренер добивається оволодіння вихованцями знаннями, вміннями та навичками, розвиває необхідні фізичні та психічні якості, формує їх світогляд. Усі методи навчання та тренування поділяються на три групи: словесні, наочні, практичні (навчальні та спеціальні - розвиток рухових якостей). Застосовуються в різних співвідношеннях в залежності від етапу підготовки та конкретних завдань. Кожен метод повинен використовуватись не стандартно, а бути пристосованим до конкретних вимог.

**Словесні методи:** лекції, бесіди, пояснення, розгляд та аналіз, методичні вказівки та рекомендації. Лекція - це спеціально підготовлене повідомлення з одного з питань навчання або тренування. Лекція має певний план, а матеріал в ній викладається в певній послідовності.

Бесіда - вільна форма усного повідомлення або передачі знань. У бесідах розглядаються більш вузькі питання, проводиться обмін думками, даються відповіді на конкретні запитання.

Пояснення - найбільш розповсюджена форма передачі інформації від тренера до вихованців. Найчастіше використовується під час ознайомлення та вивчення прийомів настільного тенісу і безпосередньо поєднується з практичними методами.

Розгляд та аналіз можуть мати різну спрямованість (технічну, тактичну, психологічну, методичну). Часто використовуються для оцінки окремих сторін навчання і тренування. Необхідною умовою підвищення ефективності навчання і тренування є залучення самих спортсменів до розгляду та аналізу своїх дій.

Вказівки та рекомендації є заключною частиною розгляду та аналізу техніки прийомів і дій, окремих занять, виступів спортсменів у змаганнях тощо. Вони повинні бути конкретними та переконливими, ґрунтуватися на реальних спостереженнях в процесі занять і змагань.

**Наочні методи** включають в себе: показ, ілюстрування, демонстрацію наочних засобів, перегляд окремих зустрічей та змагань.

Показ - найбільш розповсюджений наочний метод, з якого починається вивчення кожного нового прийому. До показу ставляться високі вимоги - він повинен бути взірцем техніки виконання і формувати правильний образ тривалого виконання прийомів гри.

Ілюстрування - використання різних графіків, таблиць, фотографій. Демонстрація наочних засобів - перегляд з окремої теми наукових матеріалів, пристроїв, відеозаписів, навчальних фільмів.

Перегляд окремих зустрічей та змагань - це спеціально організоване спостереження з якою-небудь метою: особливості техніки, тактики, поведінки спортсмена, ефективність дій тощо. Перегляд, як правило, проводиться за задалегідь визначеною схемою і передбачає певну систему реєстрації. Після перегляду проводяться його обговорення, розгляд та аналіз.

**Практичні методи** є основними в процесі навчання й тренування спортсменів. Умовно поділяються на дві групи: переважно скеровані на оволодіння спортивної техніки й тактики, тобто формування рухових умінь та навичок, що характерні для настільного тенісу; спрямовані на розвиток рухових якостей.

До першої групи відносяться: метод тренування без суперника; метод тренування з умовним суперником; метод тренування з партнером; метод тренування з суперником; індивідуальне заняття. Метод тренування без суперника - це групове або самостійне виконання прийомів гри в настільний теніс без взаємодії з партнером. У таких вправах відпрацьовуються пересування, стійки, виконання прийомів гри.

Вправи без суперника - це імітація прийомів гри, яка виконується на всіх етапах удосконалення спортсмена.

Метод тренування з умовним суперником - виконання спеціалізованих прийомів гри з використанням тренажерних пристроїв, засобів термінової інформації та з тренером або партнером, який діє "запрограмовано" (передбачувано) для гравця.

Метод тренування з партнером - один з основних методів проведення групових занять в процесі навчання та тренування гравців в настільний теніс. Сутність його полягає в тому, що спортсмени розподіляються на пари й за вказівкою тренера виконують визначені прийоми гри у певній взаємодії один з одним. Різновидами цих вправ є: виконання ударів справа та зліва по діагоналі та по прямій; вправи в удосконаленні атакуючої, захисної та комбінованої діяльності; розіграш очок на рахунок.

Індивідуальне заняття - найбільш поширений та ефективний метод тренування кваліфікованих гравців в настільний теніс. Індивідуальне заняття з одного боку виступає як форма організації заняття, а з другого - як найпоширеніший метод удосконалення майстерності гравців. Сутність його полягає в тому, що тренер індивідуально працює зі спортсменом, безпосередньо спілкуючись з ним за допомогою слова, і часто використовує "корзину м'ячів". Тренер у даному випадку виступає одночасно і в ролі вчителя (партнера), і в ролі суперника, який створює різні тактичні ситуації.

Залежно від конкретних завдань і переважної спрямованості індивідуальні заняття можуть бути навчальними, тренувальними, контрольними.

Навчальні зустрічі - це єдиноборство суперників за певним сценарієм, який визначає тренер. У навчальних зустрічах партнери мають право вільно маневрувати, змінюючи та підбираючи довжину ударів та обертання м'яча,

використовуючи дії розвідки та виклики для обігравання суперників та створення найбільш вигідної ситуації. Проте тренер обмежує основні дії спортсменів, ставить завдання на створення окремих ситуацій, обмежує час розіграшу очок тощо.

Змагальні зустрічі проводяться відповідно до правил змагань і ставлять завдання перед його учасниками отримати перемогу.

Організація процесу спортивного тренування передбачає створення потрібних умов для проведення занять та вирішення завдань навчання та тренування, а саме: матеріально-технічне забезпечення; вибір місця заняття, попередження травм, захворювань тощо.

**Складниками організації занять є:** підготовка до занять; організація вихованців та комплектування груп; визначення форм проведення заняття; визначення місця перебування тренера під час занять; контроль та облік виконання тренувальних завдань. Гігієнічні чинники та природні сприяють ефективному впливу вправ та інших засобів на організм спортсмена. Велике значення мають режим і гігієна побуту юних спортсменів. Необхідно знайти слушне чергування тренувальних занять, самостійної роботи, упорядкувати своєчасне харчування та режим сну, виключити із звичок спортсмена паління та вживання алкогольних напоїв.

Правильне поєднання різних методів тренування, розширення їх комплексу сприятимуть ефективному просуванню спортсмена до вищих досягнень.

У психологічній підготовці юних спортсменів найбільший ефект дає особистий приклад тренера через застосування ним засобів пояснення, переконання, спонукання до діяльності, заохочення, доручення, догани або покарання.

У технічній підготовці юних спортсменів застосовуються: методи розучування в цілому та по частинах; мовне пояснення і показ; виконання і повторення прийому; аналіз виконаних рухів; виконання прийомів за спрощених умов та поступове їх ускладнення.

Заняття є основною формою організації тренувального процесу, складається з трьох частин - підготовчої, основної та заключної. Така структура тренувальних занять зумовлена біологічними закономірностями життєдіяльності організму під час виконання роботи: утягування в роботу, оптимального стійкого стану, стомлення.

Підготовча частина. Вирішується такі завдання:

розслаблення, усунення елементів напруженості, скутості, визначення оптимальної еластичності м'язів і рухливості рухового апарату гравців;

розігрівання та підведення організму до основного навантаження у занятті, досягнення оптимальних рухових реакцій у спортсменів;

психічне настроювання - забезпечує оптимальну збудженість, зосередженість на головному завданні, психічну готовність до тренування;

педагогічна підготовка - допомагає створенню сприятливої виховної ситуації для гравців в настільний теніс.

Тривалість підготовки до головного завдання основної частини заняття залежить від індивідуальної реакції тих, хто навчається, та їхнього настрою. Як правило, вона триває 15-25 хв.

Основна частина. У цій частині тренувального заняття вирішуються головні завдання. Це перш за все завдання спортивно-технічного й тактичного навчання, розвитку фізичних здібностей, а також перевірка та оцінка рівня тренуваності юних спортсменів. Якщо в одному тренувальному занятті вирішується декілька завдань, то рекомендується спочатку проводити навчання техніки гри. Справа в тому, що вивчення або удосконалення технічних прийомів вимагає більшої концентрації уваги, а найбільш повна концентрація уваги можлива тоді, коли нервова система ще не є стомленою. Тривалість основної частини залежить від фізіологічних, вікових особливостей та рівня спортивної підготовки тих, хто навчається. Вона може тривати 45, 90, 120 хв. і більше.

Заклучна частина. У заключній частині заняття потрібно привести організм спортсменів до відносно спокійного стану. З цією метою поступово знижуються навантаження й змінюються засоби тренування. Частковими завданнями тут є: зняття напруження, розслаблення м'язів, звільнення від нервового напруження, зниження зосередженості; заспокоєння організму, нормалізація функціонального стану серцево-судинної, вегетативної та інших систем організму; психічне стимулювання, завершення заняття з виразною спрямованістю на створення позитивних емоцій (енергійність, натхненність тощо), що допомагає підготувати позитивну настанову на наступне тренувальне заняття; педагогічні висновки, стисла оцінка досягнень у вирішенні поставлених завдань, орієнтування на подальші досягнення. Тривалість заключної частини 5-10 хв.

Режим навчально-тренувальної роботи визначається кількістю навчальних годин на тиждень. Тривалість одного заняття в групах початкової підготовки не повинна перевищувати 60-90 хв., а в групах базової підготовки - 120 хв.

Приклад плану-конспекту навчально-тренувального заняття з настільного тенісу:

Завдання заняття:

1. Ознайомити або навчити техніки виконання удару...
2. Навчити або закріпити техніку виконання удару...
3. Сприяти розвитку рухових якостей ..... за допомогою фізичних вправ, естафет, рухливих ігор.

Зміст заняття	Тривалість, хв.	Організаційно-методичні вказівки
<u>Підготовча частина</u>	10-15	
Рапорт, привітання, повідомлення завдань заняття	2-3	У шеренгу
Розминка: різновиди ходьби; біг зі зміною напрямку, з прискоренням; стрибки; вправи в русі та на місці	10-12	У колони та шеренгу; темп середній
<u>Основна частина</u>	60-70	
Розповідь, показ удару	5-10	У шеренгу
Імітація	5-10	Методичні вказівки
Техніка	20	Методичні вказівки
Тактика	15	Методичні вказівки
Естафета №1: розповідь виконання підбиття підсумків	7 1 5 1	Участь беруть 3 команди. Пояснення правил
Естафета №2: розповідь виконання підбиття підсумків	8 1 6 1	Участь беруть 3 команди. Пояснення правил
<u>Заклучна частина</u>	10-15	
Ходьба	2	У колону; темп повільний
Вправи на відновлення дихання	6	У шеренгу
Підбиття підсумків заняття	2	

Тривалість заняття - 90 хв. Місце проведення - зал настільного тенісу. Інвентар та обладнання: ракетки; м'ячі; приладдя для естафет.

На етапі початкової підготовки схема заняття може бути така: перевірка домашнього завдання; ознайомлення з темою заняття і навчальним матеріалом; засвоєння теми за допомогою практичних вправ; запис домашнього завдання.

Тривалість теоретичної частини заняття не повинна перевищувати 10-20 хв. На наступних етапах підготовки вона може збільшуватися, а структура занять має урізноманітнюватися за рахунок включення таких складників: аналіз найсвіжіших ігор у турнірах високого рангу; зустріч з професійним спортсменом; виступи учнів-спортсменів з рефератами; конкурси, вікторини тощо.

Усі спеціальні засоби тренування гравців у настільному тенісі можна поділити на п'ять груп: вправи, комбінації, ситуації, змагальні ситуації, ігри на рахунок.

Вправи - включають прийоми, дії та їх складники, які використовуються для навчання нових технічних прийомів, удосконалення засвоєних дій, усунення технічних недоліків.

Комбінації - сукупність дій з елементами несподіванки, тобто різноманітні комбінації, які зустрічаються в змагальній практиці. Важлива умова - спортсмен знає, куди йому буде спрямований м'яч і куди він має відповідати.

Ситуації - сукупність дій, в яких присутній елемент несподіванки. Моделювання визначених елементів тактики: спортсмен заздалегідь знає напрям м'ячів, що летять до нього.

Змагальні ситуації - ігри на рахунок; ніколи не починаються з рахунку 0:0. Ігри на рахунок проводяться в процесі тренування.

### **1.6. Облік та контроль тренувального процесу**

Облік у роботі тренера-викладача - це отримання, обробка, систематизація та аналіз показників, що відображають процес підготовки спортсменів. Основними документами обліку є: журнал обліку занять, щоденник спортсмена, особиста картка спортсмена, протоколи змагань, карточки обстеження тощо.

У тренувальній практиці обліку підлягають звичайно такі дані: відвідування занять; обсяг та характер тренувального навантаження; об'єктивні показники спортсмена, показники самоконтролю, контрольного тестування, лікарського огляду; результати контролю окремих сторін підготовленості та результати в змаганнях; особливості змагальної діяльності спортсменів; умови спортивної підготовки. Контроль найчастіше використовується для оцінки ефективності процесу спортивної підготовки, участі в змаганнях, виконання планових завдань, стану різних сторін підготовленості спортсмена.

У системі контролю навчально-тренувального процесу можна виділити наступні види:

оперативний контроль дій спортсмена, його стану в процесі виконання вправ, в індивідуальному занятті, у процесі змагань або в період відновлення;

поточний - контроль стану спортсмена після серії занять, тренувальних або змагальних мікроциклів;

етапний - контроль та оцінка стану спортсмена після певного періоду тренувального або річного циклу підготовки.

У процесі підготовки спортсменів використовуються різні організаційні форми контролю:

самоконтроль спортсмена;

лікарський (медико-біологічний) контроль;

педагогічний контроль;

науково-методичний контроль.

**Самоконтроль.** Мета - оперативний контроль за динамікою функцій та реакцій організму на тренувальне навантаження. Основні параметри, які реєструються: частота пульсу, самопочуття, якість сну, апетит, вага. Усі ці параметри заносяться в щоденник спортсмена. У процесі занять вихованцям необхідно навчитися контролювати свій стан, спостерігати усі зміни й відмічати свої досягнення, попереджати можливі несприятливі явища. Щоденникові записи самоконтролю дозволяють з високою мірою об'єктивності судити про такі важливі комплексні показники, як фізичний стан і фізичний розвиток. Основне місце в програмі систематичного самоконтролю та щоденникових записів займають оцінка та фіксація суб'єктивних відчуттів і вражень.

**Настрій.** Це дуже важливий показник, що відбиває психічний стан того, хто займається. Необхідно прагнути до того, щоб заняття завжди приносили задоволення. Настрій можна вважати "хорошим", коли вихованець упевнений в собі, спокійний та життєрадісний; "задовільним" - за нестійкого емоційного стану і "незадовільним", коли спортсмен засмучений, пригнічений.

**Самопочуття.** У щоденнику самоконтролю відзначається словами: добре, задовільне, погане.

**Витривалість.** Визначається мірою виконання запланованого навантаження. Якщо вона недовиконана або перевиконана, необхідно вказати причини. Тут же визначаються тривалість основних частин заняття і стерпність до навантажень в них (добра, задовільна, погана).

**Больові відчуття.** Болі можуть бути ознакою травми, захворювання, а також перенапруження. Найчастіше бувають болі в м'язах, у ділянці правого підребер'я, серця, а також головні болі. Фіксується також запаморочення і почуття нудоти. У щоденнику самоконтролю необхідно відмічати, за яких вправ (чи після яких вправ) з'являються болі, їх інтенсивність, тривалість.

Особливо серйозно слід відноситися до появи болів у ділянці серця. У таких випадках обов'язковою є консультація у лікаря.

**Апетит.** Теж досить чутливий показник стану спортсмена. У щоденнику оцінюється як: нормальний, підвищений, знижений.

**Сон.** У щоденнику вказується тривалість сну, його якість - глибокий, неспокійний, переривчастий, а також характер засипання. Якщо після заняття важко заснути, сон неспокійний і це повторюється після кожного заняття, то це означає, що вживані навантаження не відповідають функціональним можливостям організму - їх потрібно змінити.

До об'єктивних показників відносяться: артеріальний тиск (АТ), частота серцевих скорочень (ЧСС), життєва ємкість легенів (ЖЄЛ), результати рухового тестування, антропометричні показники фізичного розвитку.

Особлива корисність періодичного фіксування цих показників обумовлена тим, що їх динаміка під впливом занять настільним тенісом дозволяє судити про ефективність організації та методики занять, правильність дозування навантаження та ін. При цьому обов'язково треба враховувати, що у



міру природного зростання та розвитку дитячого та юнацького організму такі показники досить значно зростають самі по собі, а не тільки під впливом спеціально організованих дій.

**Медико-біологічний контроль.** Мета - профілактика та лікування захворювань. Лікарський контроль здійснюється персоналом лікарсько-фізкультурного диспансеру та лікарем спортивної школи. Завдання медичного забезпечення: діагностика спортивної здатності дитини до занять настільним тенісом, оцінка її перспективності, функціонального стану; контроль за перенесенням навантажень під час занять; оцінка адекватності засобів і методів тренування під час навчально-тренувальних зборів; санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами проживання вихованців, профілактика захворювань, надання медичної допомоги, лікування спортсменів.

#### Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, виявлення відхилень від норми, надання рекомендацій з профілактики та лікування.	Комплексна диспансеризація в лікувально-фізкультурному диспансері, обстеження фахівців, проведення електрокардіографії з пробами на специфічне навантаження, аналізи
	2. Оцінка спеціального тренування та розробка індивідуальних рекомендацій щодо удосконалення навчально-тренувального процесу	
Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових явищ після травм та захворювань.	Вибіркова диспансеризація в лікувально-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта, електрокардіографія. Аналізи
	2. Перевірка ефективності рекомендацій та їх коригування.	Ведення щоденника тренувань спортсмена,
	3. Оцінка функціональної підготовленості після етапів підготовки. Розробка рекомендацій щодо планування наступного етапу	журнал обліку травм лікаря
Щомісячне	1. Оперативний контроль за функціональним станом спортсменів, оцінка перенесення навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренування.	Експрес-контроль до, під час та після тренувань, що виконується лікарем та тренером: візуальне спостереження і анамнез, пульсометрія, вимір

	2. Виявлення відхилень у стані здоров'я та вчасне призначення лікувально-профілактичних засобів	артеріального тиску, тепінг-тест, координаційні проби, проби на рівновагу
--	---	---

З цією метою проводяться початкові обстеження, поглиблене та етапне обстеження, лікарсько-педагогічне обстеження під час навчально-тренувальних занять. Цю роботу виконує лікар ДЮСШ, який працює в тісному контакті з лікувально-фізкультурним диспансером, кабінетом лікарського догляду поліклініки, тренерами. До його обов'язків також входять: організація диспансерного нагляду та лікарського контролю за юними гравцями в настільний теніс; проведення профілактичних і лікувальних заходів, санітарний нагляд щодо місця занять; проведення бесід з питань гігієни, загартовування, самоконтролю, харчування, засобів проти травм.

Вступники до ДЮСШ надають довідки від шкільного лікаря про допуск до занять спортом. Далі діти знаходяться під доглядом лікувально-фізкультурного диспансеру. Двічі на рік учні-спортсмени мають пройти поглиблене обстеження. Окрім того, обстеження проводяться перед і після змагань. Особливої уваги потребують спортсмени, які перенесли захворювання чи травму. Лікар повинен робити аналіз даних, отриманих під час обстежень, а також у динаміці їх розвитку. Велика роль належить медичним профілактичним засобам. Доцільно проводити курси ультрафіолетового опромінювання, надавати батькам рекомендації щодо раціонального харчування та розкладу занять. З метою діагностики функціональної підготовленості спортсменів можуть використовуватися різноманітні тести.

**Педагогічний контроль.** Мета - визначення ефективності процесу підготовки за показниками технічної, тактичної, фізичної, психологічної підготовленості, результатами змагальної діяльності. У процесі контролю застосовуються: спостереження; відеозапис; фотозйомка; моторні та функціональні тести.

**Науково-методичний контроль.** Здійснюється, як правило, на рівні збірних команд країни спеціалістами комплексних наукових груп (КНГ). Його мета - комплексне обстеження спортсменів з використанням педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників для оцінки їх підготовленості та змагальної діяльності, а також ефективності навчально-тренувального процесу.

## 1.7. Організація виховної роботи

Виховна робота з юними спортсменами проводиться за єдиним, затвердженим директором школи планом, на підставі якого складається план виховної роботи відділення з настільного тенісу. Соціально-психологічний вплив на спортсмена реалізується, як правило, через виховну роботу тренера-викладача, яка є складовою частиною його діяльності на всіх етапах підготовки.

Мета виховної роботи - сприяти формуванню особистості спортсмена як громадянина, людини високих морально-вольових якостей, котра серйозно та самовіддано ставиться до обраного виду спорту - настільного тенісу. Виховними засобами є передусім особистий приклад і педагогічна майстерність тренера, а також атмосфера працелюбності, взаємодопомоги та творчості в колективі, наставництво старших спортсменів, високоякісна організація навчального процесу тощо.

Виховна робота проводиться як у процесі тренувальних занять і змагань, так і у вільний від занять час. Основними напрямками виховної роботи є: організація самодіючого колективу спортсменів; виховання патріотизму, моральних та вольових якостей; пропаганда кращих традицій українського спорту; залучення вихованців до суспільно-корисної праці; участь в організації спортивно-масових заходів; формування стійкої мотивації до удосконалення спортивної майстерності. Важливі умови забезпечення виховної роботи: чітка організація навчально-тренувального процесу; особистий приклад тренера; висока вимогливість до спортсменів; взаємодопомога в процесі занять.

Основні виховні заходи:

1. Урочистий прийом вступників;
2. Проводи випускників, організація спеціалізованих тенісних свят-фестивалів;
3. Змагальна діяльність спортсменів та її аналіз;
4. Систематичне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності вихованців;
5. Проведення тематичних свят;
6. Зустрічі зі знайомими спортсменами; екскурсії, культпоходи до музеїв, виставок тощо;
7. Оформлення наукової агітації, фотостендів та ін.

Завдання тренера-викладача - створити атмосферу дружності та взаємодопомоги в процесі тренувань і змагань, доброзичливих стосунків між вихованцями. Виховання в колективі та через колектив є запорукою успішної боротьби з проявами егоїзму, самолюбства, зневаги до товаришів, тренера, суперника.

Значний виховний ефект мають заходи зі збереження та примноження спортивних традицій відділення, школи, спортивного товариства: ювілеї колективу та пам'ятні дати; церемонія присвоєння спортивного розряду, передача спортивної естафети молодим гравцям від видатних спортсменів, ветеранів спорту; проведення спільних тренувань юних спортсменів (відкритих занять) з найсильнішими гравцями в настільний теніс міста, області, країни.

Виховне значення мають також показові виступи, спортивні вечори, відкриті тренування та змагання із запрошенням батьків, гостей, керівників загальноосвітньої та спортивної школи. Подібні заходи дисциплінують, викликають у вихованців бажання підняти рівень майстерності та авторитет свого колективу.

Надзвичайно важливу роль у вихованні юних спортсменів відіграє особистий приклад тренера-викладача. Високоморальні якості, спортивна, педагогічна майстерність впливають на формування особистості спортсмена. Використовуючи різноманітні педагогічні та психологічні прийоми впливу на вихованців, їх емоційний стан, тренер повинен створити атмосферу творчої зацікавленості та прагнення досягти вершин спортивної майстерності, удосконалити свої моральні й вольові якості.

### **1.8. Інструкторська та суддівська практика, самостійна робота**

Змагання, як організована форма занять, будуються за певним планом. Підготовка до змагання вирішує такі завдання: психологічне, моральне і вольове настроювання до гри, що має відбутися, рухова та функціональна підготовка організму до подальшої змагальної діяльності. Психологічне настроювання здійснюється переважно словесним методом. Важливо, щоб тренер стисло нагадав основне положення раніше проведеного розбору й настанови тактичного плану. Під час змагань гравець проявляє самостійність та активність, що спрямовані на вирішення завдання. Тренер використовує для керівництва перерви між зустрічами. По закінченні зустрічі тренер повинен обов'язково знайти час для того, щоб зробити зауваження як загального, так й індивідуального характеру. Зауваження мають бути стислими й тактовними.

**Самостійна робота.** Для успішного вирішення завдань, що ставляться перед спортивним тренуванням, тренер повинен використати всі можливі форми й методи для заохочення та стимулювання самостійної роботи спортсменів.

Тренер дає спеціальні завдання з урахуванням індивідуальних планів гравців. Завдання пов'язуються із загальною та спеціальною фізичною підготовкою, з роботою над визначеними прийомами техніки. Основне завдання самостійної роботи - найкраще використання індивідуальних можливостей спортсмена, а також підтягнення елементів тренування, що відстають.

**Тренерська та суддівська практика.** Упродовж усього періоду навчання тренер готує собі помічників, залучаючи гравців старших розрядів до занять з молодшими спортсменами та до суддівства змагань.

На етапі спеціалізованої базової підготовки для спортсменів слід організувати спеціальний семінар з підготовки громадських тренерів і суддів. Наприкінці семінару слухачі складають залік з теорії та практики, який оформлюється протоколом, де кожному виставляються оцінки з теорії, практики та підсумкова.

## Навчальний план семінару з підготовки інструкторів з настільного тенісу

Тема	Кількість годин
<u>Теоретичні заняття</u>	
Розвиток і сучасний стан настільного тенісу	2
Відомості про організм людини	1
Гігієна. Лікарський контроль	1
Організація роботи секції, групи, команди	2
Загальні засади методики навчання та тренування	2
Обладнання місць занять	2
Організація та правила змагань, суддівство	6
Разом ...	16
<u>Методичні заняття</u>	
Техніка й тактика настільного тенісу. Методика навчання та тренування	4
Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки	2
Разом ...	6
<u>Практичні заняття</u>	
Інструкторська практика	8
Практика проведення змагань	10
Разом ...	18
Усього:	40

Основною частиною програми семінару, спрямованої на підготовку суддів, є Правила з настільного тенісу, в яких викладені правила гри, правила проведення змагань з настільного тенісу, системи їх проведення, правила суддівства та ін.

Перед гравцями в настільний теніс старшого віку ставляться такі вимоги:

1. Уміти самостійно провадити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніки вправ, провадити заняття з групами початкової підготовки;
2. Знати правила змагань, 4-5 разів на рік займатися суддівством, проводити внутрішньошкільні змагання;
3. Отримати звання "Юний суддя зі спорту".

Останніми роками значно ускладнились вимоги до організації підготовки спортсменів. Організаційна структура спортивного руху містить територіальні та відомчі спортивні змагання, добровільні спортивні товариства, спортивні клуби. Безпосередня підготовка спортивних резервів провадиться у підвідомчих їм установах, до яких відносяться ДЮСШ. Організаційна структура забезпечує умови для багаторічної підготовки спортсменів - від новачків до майстрів спорту міжнародного класу.

## 1.9. Матеріально-технічне забезпечення та техніка безпеки

Одним з важливих напрямків, які визначають прогрес сучасного спорту, є розробка та використання нового спортивного інвентарю та обладнання, удосконалення місць проведення змагань. Ці чинники суттєво впливають не тільки на зростання спортивних досягнень, але й на зміну спортивної техніки, тактики, а також методики підготовки спортсменів. Настільний теніс є одним з тих видів спорту, де результативність змагальної діяльності безпосередньо залежить від якості спортивного інвентарю, обладнання та одягу гравця. Активна рухова діяльність в умовах великих фізичних навантажень пов'язана з ризиком отримання спортсменами тілесних і функціональних пошкоджень, тому заняття потребують від спортсменів і тренера дотримання визначених правил безпеки.

Попередження травматизму забезпечується:

вчасною підготовкою місць занять та інвентарю;

чіткою організацією занять;

суворим дотриманням правил проведення занять, високою дисципліною тих, хто займається.

Вимоги до місць та умов проведення занять настільним тенісом.

Насамперед, це санітарно-гігієнічні вимоги. Зал для занять повинен бути світлим, так як відбувається велике навантаження на зоровий аналізатор. За умовами санітарно-гігієнічних норм освітлюваність повинна бути 300-600 люкс на 1м<sup>2</sup>. Фон повинен бути більш темним, ніж м'яч, щоб той не зливався з ним - це змушує надмірно напружувати зір. Підлога в залі - дерев'яна або така, щоб не була занадто ковзкою і не занадто жорсткою при гальмуванні, а також не повинна бути надто світлою, щоб м'яч на її фоні добре відрізнявся.

Температура в залі не повинна перевищувати 17-20°C. Підвищення температури викликає підвищене потовиділення, і за протягів це може викликати застудні захворювання у гравців. Зал повинен бути добре провітрюваним, але без протягів. Кондиціонери або вентилятори встановлюються так, щоб не викликати вихрових потоків повітря, ускладнюючи або викривляючи політ м'яча.

Важливою умовою при проведенні занять є раціональне розміщення столів. Столи не повинні знаходитися навпроти джерел світла (вікон, дверей тощо), викликаючи відсвічування або втрату м'яча під час стеження. Вони також повинні знаходитися на такій відстані один від одного, щоб спортсмени під час гри біля столу і на середній дистанції не заважали один одному, не могли випадково зачепити ракеткою. В середньому це 2-3 м. Допустима менша відстань за умови, що займаються початківці або малюки, виконують такі тренувальні завдання, які безпечні під час гри на столах, що стоять близько один від одного, наприклад: зрізка зліва-наліво, накат справа-направо, подачі тощо. Крім того, столи мають бути розташованими по лінії або відгородженими бортиками, які дозволяють затримувати відлетілі м'ячі.

Слід також враховувати міру наповнюваності залу. Гравці, що товпляться під стінами, або глядачі часто бувають як перешкодою в грі, так і чинником, який сприяє появі різних видів травм.

Допуск до занять настільним тенісом. Допускаються практично здорові діти з довідкою від лікаря, яка дозволяє систематично займатися спортом і брати участь в змаганнях. Можуть бути допущені до занять і діти з порушенням здоров'я, наприклад, з ДЦП, глухонімі, які мають травми з дитинства та ін. Але ставити питання про допуск до занять можна лише за наявності медичної довідки, співбесіди з батьками і з самою дитиною.

Типові травми в настільному тенісі та їх попередження. В настільному тенісі як виді спорту існують свої професійні травми. До них можна віднести наступні: меніск колінного суглоба (як правило, опорної ноги), розтягнення, надриви сухожилків і зв'язок в ігровій руці в кистьовому, ліктьовому і плечовому суглобах, ушкодження пальців ігрової руки від ударів об стіл, синці від ударів м'ячів.

Більшість видів травм виникає не випадково, а через порушення основних вимог техніки безпеки: гравець виходить до столу або приступає до виконання вправ максимальної потужності не розігрівшись достатньо, не виконавши спеціальних вправ і не підготувавши необхідні групи м'язів до навантажень. У зв'язку з цим велике значення в попередженні спортивного травматизму мають профілактичні вправи. Правильне їх застосування - як в підготовчій, так і в основній частинах заняття, - а також раціональне дозування навантажень допомагають уникнути травматизму. Слід також пам'ятати, що крім техніки безпеки успіх в лікуванні травм багато в чому зумовлюється долікарською допомогою. У зв'язку з цим тренер незалежно від своєї спеціалізації повинен не тільки знати, але й вміти надавати першу медичну допомогу при різних ушкодженнях.

Матеріально-технічне забезпечення з настільного тенісу повинно відповідати Правилам змагань.

### **1.10. Зміст програмного матеріалу, навчальний план для груп спортивних шкіл**

Сучасні тенденції розвитку настільного тенісу характеризуються універсалізацією гри. Вона стала значно динамічнішою та агресивнішою, удари - більш швидкими, потужними, з інтенсивним обертанням м'яча; спостерігається помітне зростання темпу, сили та варіативності ударів, підвищились їх стабільність і точність. З кожним роком значно зростає значення спеціальної фізичної підготовки для досягнення високих результатів у настільному тенісі.

Відмічені зміни не можуть не впливати на побудову тренувального процесу юних гравців у настільний теніс, оскільки зростають вимоги до їх фізичної, технічної, функціональної підготовленості. У зв'язку з цим важливим

чинником є чітка послідовність поставлених завдань, вибір засобів і методів тренування, величини та інтенсивності тренувального навантаження з урахуванням вікових особливостей, рівня фізичної та функціональної підготовленості. Загальноприйняті методики організації та контролю навчального процесу юних спортсменів на сучасному рівні розвитку настільного тенісу потребують нового підходу, оскільки саме на початковому етапі вирішуються питання підготовки спортивного резерву країни.

Навчальний план містить перелік основних розділів підготовки спортсменів, а також кількість відведених на них годин у рік для кожної групи (див. табл. 7). Є відправним документом для розробки планів-графіків навчального процесу для кожної групи. У плані-графіку загальна кількість годин, відведених на окремі розділи підготовки, розподіляється по місяцях, при цьому загальний обсяг годин у кожному місяці повинен відповідати тижневому режиму тренувальної роботи в групах.

## **2. ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІ СПОРТИВНІ ШКОЛИ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІ ШКОЛИ ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ**

### **2.1. Групи початкової підготовки**

#### **1-й рік навчання**

У групах початкової підготовки 1-го року навчання здійснюється відбір обдарованих вихованців для подальшої спеціалізації в настільному тенісі, забезпечується розвиток потрібних для цього здібностей, формування морально-етичної та вольової поведінки. Програма тренувань на даному етапі передбачає використання спортивно-ігрового методу, а також широкого діапазону фізичних вправ з різних видів спорту. На цьому етапі вирішують наступні завдання:

1. Ознайомлення учнів з історією походження і розвитком настільного тенісу, результатами змагань міжнародного рівня та найкращими спортсменами світу;
2. Засвоєння основних знань, умінь і навичок у прийомах гри в настільний теніс;
3. Практична гра в необтяжливих для дітей формах змагань;
4. Прищеплення інтересу до занять фізичними вправами, настільним тенісом, розвинення фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату;
5. Розвинення спеціальних якостей та здібностей, потрібних гравцю в настільний теніс;
6. Навчання засад базової тактики та техніки настільного тенісу.

Розподіл часу на основні розділи навчальної роботи здійснюється в залежності від конкретних завдань багаторічної підготовки. Розподіл обсягу компонентів тренування протягом року по місяцях наданий в табл. 8.



Таблиця 8

План-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки  
1-го року навчання

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	-	-	-	2	2	-	-	2	2	-	-	-	8
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	14	14	14	17	17	14	14	14	14	14	14	14	174
Техніко- тактична підготовка	7	7	7	7	7	7	7	10	10	7	7	7	90
Контрольні та перевідні іспити	5	5	5	-	-	3	3	-	-	5	5	5	36
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	4
Разом...	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

На перших роках занять потрібно закласти фундамент фізичної підготовленості, яка тут і далі створюється завдяки заняттям із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вирішення усіх основних завдань, на які зорієнтований тренувальний процес, повинно здійснюватися під час проведення різноманітних рухливих спортивних ігор та естафет, причому це питання розвитку не тільки фізичних, але й психічних здібностей, потрібних для досягнення успіху в спортивній боротьбі.

Мета підготовки: формування зацікавленості до занять настільним тенісом, сприяння фізичному розвитку вихованців. У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім сторонам підготовленості спортсменів: технічна підготовленість - оволодіння засадами техніки гри; фізична - всебічний фізичний розвиток шляхом використання засобів ЗФП; психологічна - зростання мотивації до занять настільним тенісом та виховання працездатності; тактична підготовленість - створення загального уявлення щодо тактики ведення гри в настільний теніс.

Співвідношення обсягів (часу) занять з фізичної та техніко-тактичної підготовки в перші місяці складає 80:20%, в наступні - 70:30%.

**Зразковий тижневий цикл навчально-тренувальної роботи  
для груп початкової підготовки 1-го року навчання**

День тижня	Спрямованість занять, навантаження	Час, хв.
Понеділок	1. Вправи з фізичної підготовки.	15
	2. Вивчення та удосконалення основних прийомів техніки пересувань.	35
	3. Рухливі ігри	40
Вівторок	Активний відпочинок	
Середа	1. Удосконалення фізичної підготовленості - швидкісні, швидкісно-силові, складнокоординаційні вправи.	30
	2. Вивчення та удосконалення основних технічних прийомів.	30
	3. Рухливі та спортивні ігри, естафети	30
Четвер	Активний відпочинок	
П'ятниця	1. Вправи з фізичної підготовки.	30
	2. Вивчення та удосконалення техніки пересувань, основних технічних прийомів	40
Субота	Активний відпочинок	
Неділя	Активний відпочинок	

**Послідовність вивчення програмного матеріалу**

Ключовим принципом збереження інтересу юних спортсменів до настільного тенісу є навчання їх подачі, "утриманню" (перебиванню) м'яча в грі та веденню рахунку. Вивчення ігрових ситуацій на тренуванні дозволяє дітям зрозуміти сенс гри. Багато з того, чого тренер має їх навчити, діти пізнають невимушено в ігрових обставинах.

Методика відбору до груп. Мета первинного відбору: допомогти дитині вірно обрати вид спорту, пошук дітей з природними здібностями. Підставою допущення до початкового навчання є особисте бажання дитини, письмова згода батьків, довідка про стан здоров'я. Протипоказання до занять: захворювання центральної та периферійної нервових систем, психічні захворювання. Враховуються також проживання дитини поблизу до спортивної бази, успішність у загальноосвітній школі.

Відбір здійснюється протягом двох етапів, кожен з яких вирішує певні завдання.

Завдання першого етапу - залучення якомога більшої кількості дітей для поглибленого вивчення їх індивідуальних здібностей в процесі початкових занять. Для цього оголошується конкурс-відбір дітей в ДЮСШ.

Первинними критеріями, що визначають ступінь відповідності потенційних можливостей вступника до вимог, які ставить настільний теніс, є відсутність патологічних відхилень у стані здоров'я, гарна координація рухів,

показники спритності, швидкості реакції, уваги, рухливості в суглобах (особливо у плечовому та ліктьовому). При проведенні випробувань необхідно брати до уваги також психічні якості (сміливість, рішучість, активність, самостійність).

При відборі на даному етапі використовується комплекс спеціальних контрольних випробувань і рухливих ігор.

Результати первинних випробувань служать вихідними показниками для подальших спостережень тренера.

Первинний відбір проводиться у вересні - жовтні. Тривалість першого етапу 5-6 міс. Контингент, набраний на даному етапі, повинен майже вдвічі перевищувати контрольну кількість набору.

Завдання другого етапу - ретельні спостереження за успішністю навчання дітей. В ході навчально-тренувального процесу тренер спостерігає за розвитком у дітей таких важливих якостей, як сміливість, активність, ігрове мислення, рішучість, самостійність, емоційна стійкість, здатність до мобілізації зусиль, цілеспрямованість та ін.

Одним із шляхів відбору є організація підготовчих груп на базах загальноосвітніх шкіл, що працюють в режимі повного дня. Це дає можливість продивитися значний контингент дітей, уважніше вивчити їх та відібрати тих, хто володіє потрібними для настільного тенісу фізичними якостями.

Критерії відбору до групи: мотивація до занять, вік початку занять (7-8 років), стан здоров'я, рівень рухливої активності.

Програмний матеріал визначає зміст теоретичної, фізичної (ЗФП, СФП), техніко-тактичної підготовки. Тренер складає план-графік, де ліворуч викладений програмний матеріал, а праворуч відведені клітинки на кожне заняття. Таким чином, цей документ дає чітке уявлення про те, що потрібно робити на кожному занятті. Відповідно до даних розподілу годин на компоненти тренування розробляються детальні конспекти занять. На графіку проставляються терміни контрольних іспитів та ін.

За таким планом-графіком легко орієнтуватися з питань планування та контролю. Під час перших 4 тижнів на тренувальних оглядових заняттях проводяться тестування з фізичної підготовки - ігрове тренування, виконуються спеціальні підготовчі вправи. Основна форма проведення занять - ігри.

### **Теоретична підготовка**

1. Загальні питання розвитку настільного тенісу.

Характеристика особливостей гри в настільний теніс, її місце та роль у системі фізичного виховання. Історія розвитку настільного тенісу. Правила змагань. Техніка безпеки на заняттях.

2. Засади техніки й тактики гри в настільний теніс.

Поняття про техніку й тактику гри. Аналіз техніки виконання прийомів. Особливості тактичної підготовки в групах початкової підготовки.

3. Гігієнічні вимоги до гравців у настільний теніс.

Поняття про гігієну і санітарію. Режим дня та харчування спортсмена. Гігієнічні вимоги до взуття та одягу спортсмена. Раціональне чергування різних видів діяльності. Профілактика шкідливих звичок.

### **Техніко-тактична підготовка**

У групах початкової підготовки неправомірно вимагати від дітей чіткого, технічно бездоганного виконання конкретних завдань у вправах з м'ячем і ракеткою. Основними педагогічними принципами роботи тренера-викладача є послідовність завдань і вправ, перехід від простого до складного.

#### Базова техніка

1. Хватка ракетки. Оволодіння правильною хваткою ракетки. Багаторазове повторення хватки ракетки та основної стійки в простих умовах і вправах.

2. Жонглювання м'ячем. Вправи з м'ячем і ракеткою:

кидки м'яча правою (лівою) рукою об підлогу, партнеру, в тренувальну стінку з ловлею його правою і лівою руками зверху і знизу; перекидання м'яча з однієї руки на іншу; підкидання м'яча угору з ловлею двома, однією рукою;

різноманітні види жонглювання м'ячем, підвішеним "на вудку", підкидання м'яча правою, лівою сторонами ракетки, двома сторонами по черзі; удари об тренувальну стінку правою, лівою сторонами ракетки, двома по черзі;

різноманітні види жонглювання м'ячем: удари по м'ячу правою, лівою сторонами ракетки, двома сторонами по черзі; удари по м'ячу на різній висоті (вище та нижче рівня очей) з наступною ловлею його ракеткою без відскоку від неї правою та лівою сторонами ракетки; удари по м'ячу по черзі ребром ракетки та її ігровою поверхнею;

вправи з ракеткою і м'ячем в русі - кроком, бігом, бігом з жонглюванням різними сторонами ракетки і двома її сторонами по черзі; те ж саме з поворотами, зміною напрямку бігу, кроком, бігом з м'ячем, що лежить на ігровій поверхні ракетки;

удари праворуч і ліворуч ракеткою по м'ячу біля тренувальної стінки, у приставленій до стіни або тренувальної стінки половині столу - серійні (на точність безпомилкових попадань), одиночні;

удар на столі по м'ячах, які зручно викидаються (відбиваються) тренером, партнером, тренажером;

поєднання ударів праворуч і ліворуч біля тренувальної стінки, у приставленій до стіни або тренувальної стінки половині столу по м'ячах, які зручно викидаються (відбиваються) тренером, партнером, тренажером.

3. Оволодіння базовою технікою роботи ніг. Після засвоєння елементарних вправ з м'ячем і ракеткою рекомендується переходити до вивчення техніки найпростіших ударів:

вивчення та імітація вихідних для ударів основних позицій - положення ніг, поворот тулуба, форма замаху, положення руки по відношенню до тулуба, положення ракетки, кисті, передпліччя, плеча;

багаторазове повторення ударного руху на різних швидкостях (спочатку - повільно, далі - прискорене) без м'яча, з м'ячем у тренувальній стінки;

гра на столі з тренером (партнером) одним видом удару (лише справа чи зліва), а далі - поєднання ударів: справа та зліва; вільна гра.

4. Оволодіння технікою ударів по м'ячу на столі. Після засвоєння гри на столі ударами з різноманітних позицій застосовуються наступні вправи:

вправи з наданням м'ячу обертання: удари по м'ячу лівою і правою сторонами ракетки після його відскоку від підлоги; удари по м'ячу лівою і правою сторонами ракетки без відскоку його від підлоги; удари по м'ячу лівою і правою сторонами ракетки біля тренувальної стінки; удари по м'ячу лівою і правою сторонами ракетки на половині столу, приставленій до стіни; удари по м'ячу лівою і правою сторонами ракетки під час гри з тренером (партнером), тренажером;

імітація ударів накатом, підрізками біля дзеркала без ракетки, з ракеткою, на найпростіших тренувальних тренажерах;

імітація пересувань вліво-вправо-вперед-назад з виконанням ударних дій - одиночні пересування та удари, серійні пересування та удари;

імітація пересувань в ігровій стійці зі зміною зон (пересування вліво-вправо, вперед-назад, по "трикутнику" - вперед-вправо-назад, вперед-вліво-назад);

імітація ударів з виміром часу - удари справа, зліва, їх поєднання.

#### Базова тактика

Гра на столі з тренером (партнером, тренажером-роботом) в різних напрямках на більшу кількість попадань в серії:

гра одним (двома) ударом з однієї точки в одному, двох, трьох напрямках; гра одним видом удару з двох, трьох точок в одному (в різних) напрямку;

виконання подач різними ударами;

гра накатом - різні варіанти за довжиною польоту м'яча, за напрямком польоту м'яча, поєднання накатів праворуч і ліворуч;

гра зрізками й підрізками - різні варіанти за довжиною польоту м'яча, за напрямком польоту м'яча, поєднання накатів праворуч і ліворуч;

гра на рахунок вивченими ударами;

гра зі всього столу з коротких і довгих подач м'ячів;

Групові ігри: "Колова", "Двірник", "Один проти всіх", "Колова - з тренером" та ін.

Тестування техніко-тактичної підготовленості в групах початкової підготовки  
1-го року навчання

Технічний прийом	Кількість ударів	Оцінка
Набивання м'яча долонною стороною ракетки	100 80-65	Добре Задовільно

Набивання м'яча тильною стороною ракетки	100 80-65	Добре Задовільно
Набивання м'яча по черзі долонною і тильною сторонами ракетки	100 80-65	Добре Задовільно
Гра накатами справа по діагоналі	30 і більше Від 20 до 29	Добре Задовільно
Гра накатами зліва по діагоналі	30 і більше Від 20 до 29	Добре Задовільно
Поєднання накату справа і зліва в правий кут	20 і більше Від 15 до 19	Добре Задовільно
Виконання накату справа в правий та лівий кути столу	20 і більше Від 15 до 19	Добре Задовільно
Відкидання зліва з усієї лівої половини столу (кількість помилок за 3 хв.)	5 і менше Від 6 до 8	Добре Задовільно
Поєднання відкидань справа і зліва по всьому столу (кількість помилок за 3 хв.)	8 і менше Від 9 до 12	Добре Задовільно
Виконання подачі справа накатою у праву половину столу (10 спроб)	8 6	Добре Задовільно
Виконання подачі справа відкиданням в ліву половину столу (10 спроб)	9 7	Добре Задовільно

Примітка. Випробування проводяться з партнером або тренером. У серії зараховуються удари, що виконані спортсменом безпомилково, незалежно від помилок партнера. Результати протоколюються і заносяться в журнал тренера і в щоденник самоконтролю спортсмена.

**Фізична підготовка** на даному етапі відіграє провідну роль. Засоби фізичної підготовки включаються в усі заняття, а також проводяться окремі заняття з фізичної підготовки. Пріоритет у розвитку фізичних якостей надається швидкісним, швидкісно-силовим, координаційним здібностям та гнучкості. Використовуються різні види вправ.

Стройові вправи: шиккування в шеренгу, колону, складання рапорту. Виконання команд: "Шикуйсь!", "Струнко!", "Відставити!", "Правою!" ("Лівою!"), "Вільно!", "Розійдись!". Розрахунки групи: по черзі, на перший-другий, по три тощо. Перебудова в колону по два, три, чотири. Повороти на місці, в русі: праворуч, ліворуч, кругом. Пересування: стройовим кроком, звичайним; перехід з кроку на біг і з бігу на крок, зміна напрямку. Розмикання та змикання приставним кроком.

#### Загальнорозвивальні вправи без предметів

Для м'язів рук та плечового поясу: одночасні та послідовні рухи в плечових, ліктьових та променевоzap'ясткових суглобах. Повороти, колові рухи, змахи, ривкові рухи з різних вихідних положень, на місці та в русі. Вправи з подоланням опору партнера.

Для м'язів тулуба: обертання тулуба праворуч, ліворуч за різних вихідних положень. Нахили. Згинання-розгинання тулуба в положенні лежачи на спині.

Для м'язів ніг: піднімання, опускання ніг (прямі та зігнуті, уперед, убік, назад). Згинання-розгинання ніг стоячи (напівприсідання, присідання}. Випади. Колові рухи ніг (стоячи, сидячи). Підскоки (ноги разом, нарізно, на одній нозі).

Для м'язів усього тіла: сполучення рухів різних частин тіла (присідання з нахилами уперед і рухами руками, випади з нахилом тулуба, обертання тулуба з коловими рухами рук, по черзі згинання-розгинання ніг тощо.). Вправи для формування правильної постави. Вправи в рівновазі, стоячи на двох і на одній нозі, з різним положенням та рухами рук.

#### Загальнорозвивальні вправи з предметами

З короткою скакалкою: підскоки у різному темпі; біг зі скакалкою; естафети зі скакалкою.

З гімнастичною палкою: нахили тулуба та повороти з різним положенням палки (зверху, попереду, знизу, за головою, за спиною). Переступання та перестрибування через палку. Колові рухи. Підкидання та ловіння палки.

З набивними м'ячами (1 кг): кидок угору і ловіння м'яча з поворотами та присіданнями по колу та вдвох з різних вихідних положень (стоячи, на колінах, лежачи на спині, на животі) та різними способами (поштовхом від грудей двома руками та від плеча однією); кидки двома руками з-за голови, через голову, поміж ніг. Кидки вгору, вгору-вперед, угору-назад. Змагання на дальність кидка вперед і назад однією та двома руками.

Акробатичні вправи: групування, стійки на лопатках, передпліччях і руках; перекиди вперед, назад, у стрибку. Переворот колесом. "Місток". Поворот уперед з розбігу. Спеціальні акробатичні вправи: різні падіння з перекочуванням, перекиданням, з імітацією ударів і подальшим перекиданням.

Ритмічна гімнастика (загальноприйняті комплекси для дітей).

Легкоатлетичні вправи: різні види ходьби у сполученні з бігом, у присіді, з підскоками, приставними та схресними кроками. Звичайний біг з високим підніманням стегна. Біг швидкісний на короткі дистанції: 6, 18, 30, 40, 50, 60 і 100 м з низького та високого стартів. Різні естафети на короткі дистанції. Біг на легкоатлетичній доріжці на дистанції 200, 300, 400, 500 м з різною швидкістю. Біг по пересіченій місцевості з подоланням різних перешкод на дистанції до 1 км. Стрибки у довжину, висоту з місця та з розбігу. Кидання м'ячів.

Рухливі ігри.

Спортивні ігри.

Плавання.

Спеціальні вправи для розвитку швидкості та спритності. Швидкий біг боком і спиною вперед. Біг з швидкою зміною напрямку, приставним кроком, схресним кроком. Ривки вперед, в боки, назад зі стартового положення.

Різноманітні стрибки: убік-у довжину, убік-угору, з місця, з швидкого та повільного розбігу, з поштовхом, напрямок якого не повністю відповідає напрямку розбігу. Стрибки вгору, вгору-вбік, угору-назад з торканням долонею

високо підвішеного предмета. Ловіння різними способами (однією або двома руками, зліва, справа, над головою тощо) м'яча, який кинули у не відомому для гравця напрямку.

### **Зміст і методика проведення контрольних іспитів**

Контрольні іспити провадяться щорічно наприкінці навчального року (див. додаток). Робиться загальна оцінка підготовленості спортсменів по розділах підготовки та за результатами участі в змаганнях (оцінюється вміння грати на рахунок).

### **Спеціальна фізична підготовка**

Вправи зі спеціальної фізичної підготовки використовуються на всіх етапах багаторічної підготовки спортсмена: з розвитком ігрових умінь і загальних фізичних якостей прогресують темп і складність цих вправ; виконуються протягом усього тренувального процесу на більш високому рівні та мають більший тренувальний ефект.

### **Тестування із спеціальної фізичної підготовки**

1. Завершальний удар на дальність відскоку м'яча. Перед спортсменом під кутом  $45^\circ$  встановлюється жолоб завдовжки 40 см, по якому м'ячі скочуються і падають у точку на центральній лінії столу на відстані  $1/3$  її довжини від задньої лінії. М'ячі повинні мати висоту відскоку приблизно 50 см. Можлива подача м'ячів тренером або партнером з дотриманням цих же умов. Спортсмен виконує завершальний удар справа в дальню зону протилежної сторони столу. Після відскоку м'яча вимірюється довжина його польоту до моменту падіння на підлогу. Зараховується кращий результат після трьох ударів. Якщо спортсмен не виконав жодного удару, він отримує 0 очок.

2. Біг по "вісімці". На рівному майданчику позначається маршрут рухів у формі цифри 8 (див. малюнок). Відстань від А до В - 2 м, від В до Д - 3 м, від Д до С - 2 м і від С до А - 2 м.

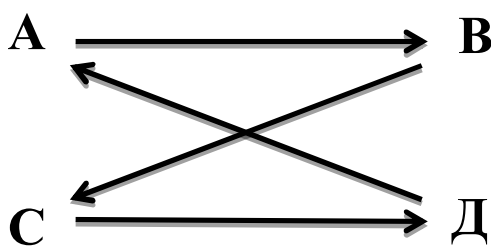


Схема виконання тесту "Біг по вісімці"

Починаючи вправу, спортсмен стає в точці Д і за сигналом починає рухатися ковзним кроком маршрутом ДА - АВ - ВС - СД - ДС - СВ - ВА - АД, потім - ще раз, після чого фіксується сумарний час. Під час руху необхідно ставати ногу на позначені кружечками точки, інакше вправа не зараховується.



3. Біг боком навколо столу. Виконується від лінії, яка є продовженням лівої кромки столу, спочатку за годинниковою стрілкою, потім - проти годинникової стрілки 2 рази, тобто всього чотири круги. У разі умисного торкання столу результат не зараховується.

4. Перенесення м'ячів під час пересування у 3-х метровій зоні. Виконується між двома паралельними лініями з шириною коридору 3 м. По краях коридору розставляють по одному кошику для м'ячів. Висота поставлення кошика така ж сама, як і висота столу для відповідної вікової групи. Кошик має бути поставлений горизонтально, мати діаметр не більше 20 см; висота бортів не більше 5 см.

Починаючи вправо, спортсмен стає у лівого кошика, в якому знаходиться 15 м'ячів для настільного тенісу. За сигналом тренера бере м'яч правою рукою і починає ковзним або іншим зручним кроком рухатися в протилежний бік, на ходу перекладаючи м'яч з правої руки в ліву. Досягнувши іншого кошика, він кладе в нього м'яч і повертається назад за новим м'ячем, і так доти, поки не перенесе усі 15 м'ячів. Фіксується витрачений час. Якщо м'яч упускається, тренер додає в кошик один м'яч.

5. Згинання і розгинання рук від столу. В. п. - упор у край столу, при цьому чотири пальці лежать на столі, а великий - знизу; руки розведені на ширину плечей, ноги випрямлені, між плечем і тілом кут  $90^\circ$ . За сигналом спортсмен починає віджимання, кожного разу торкаючись грудьми кромки столу. Ураховується кількість віджимань за 1 хв. Суддя стежить за тим, щоб руки знаходилися на потрібній ширині. Щоб уникнути травми при можливому падінні спортсмена на стіл, його кромка накривається м'яким матеріалом.

6. Підйом з положення лежачи в положення сидячи. Початкове положення - лежачи на спині, пальці зчеплені за головою, ноги зігнуті в колінах під кутом  $90^\circ$ . За сигналом спортсмен починає підніматися в положення сидячи. При кожному підйомі він повинен торкатися внутрішнім боком ліктів зовнішніх боків колін. Коли один спортсмен виконує вправо, інший притримує його за стопи. Повертаючись в початкове положення, необхідно лопатками торкнутися підлоги. Вправа виконується 1 хв. Рухи, виконані з порушенням правил, не зараховуються.

7. Стрибки із скакалкою одиночні. За сигналом суддя включає секундомір, а спортсмен починає стрибки. Ураховуються одиночні стрибки (1 оберт скакалки за 1 підскоку). Ураховується кількість стрибків за 45 с. Вправа виконується максимум 2 рази з перервою 2 хв. Зараховується кращий результат.

8. Стрибки із скакалкою подвійні. Тест виконується так само, як і за одиночних стрибків, тільки в даному випадку спортсмен виконує подвійні (2 оберти скакалки за 1 підскоку). Вправа виконується максимум 2 рази з перервою 2 хв. Зараховується кращий результат.

9. Стрибки в довжину з місця. Виконуються з лінії стрибка по 2 рази. Довжина стрибка вимірюється від лінії стрибка до найближчої точки проекції будь-якої частини тіла на поверхні. Зараховується кращий результат.

10. Біг 60 м. Проводиться за легкоатлетичними правилами.

### **Підрахунок очок**

На підставі індивідуальних показників спортсмена в різних видах тестування нараховуються очки, які підсумовуються, і визначається загальна (сумарна) оцінка спеціальної фізичної підготовленості (табл. 9). Місця в індивідуальному і командному заліках розподіляються за сумою очок. При розподілі місць в індивідуальних тестових змаганнях очки за фізичну підготовку спортсменів 7-8 років складають 5% максимуму, 9-10 років - 10%, 11 - 12 - 15%, 13-15 - 20%, 16-18 років - 25% максимальної суми балів.

Таблиця 9

Підрахунок очок для оцінки спеціальної фізичної підготовленості  
(юнаки та дівчата)

Вік	Рівень підготовленості, сума балів:				
	відмінно	добре	підготовлений для переходу	нижче середнього	незадовільно
7-9 років	105	98	80	65	44
9-11 років	275	244	214	168	122
11-13 років	450	400	350	275	200
13-17 років	640	562	525	450	375
18 років і старші	850	800	760	600	500

Контрольні іспити проводяться щорічно наприкінці навчального року (див. додаток), робиться загальна оцінка підготовленості спортсменів по розділах підготовки (табл. 10, 11) та за результатами участі в змаганнях (оцінюється вміння грати на рахунок).

### **Більше 1 року навчання**

#### **Розподіл обсягів компонентів тренування (табл. 12)**

У групах початкової підготовки більше 1 року навчання вирішуються наступні завдання:

1. Відбір здібних до занять настільним тенісом дітей;
2. Формування стійкого інтересу до тренувальних занять настільним тенісом;
3. Всебічний гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, загартовування організму;
4. Виховання спеціальних здібностей (гнучкості, швидкості, спритності) для успішного оволодіння навичками гри;
5. Навчання основних прийомів техніки гри й тактичних дій;
6. Формування навичок змагальної діяльності у відповідності з правилами настільного тенісу.

Таблиця 10

## Нормативи зі спеціальної фізичної підготовленості гравців у настільний теніс (хлопці)

Тест	Вікова група, років:									
	7-9		9-11		11-13		13-17		18 і старші	
	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
Дальність відскоку м'яча, м	3,5-4,5	1-11	4,55-5,55	12-32	5,6-6,45	33-50	6,46-7,45	51-75	7,48-8,20	76-100
Біг по "вісімці", с	43-32,6	1-11	32,7-27	12-32	26,7-21	32-51	20,8-16,2	52-75	16-11,2	76-100
Біг навколо столу, с	34-23,7	1-11	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	51-75	15,6-13,2	76-100
Перенесення м'ячів, с	54-45	1-10	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50	30,8-26	51-75	25,8-21	76-100
Згинання-розгинання рук від столу, к-сть разів за 1 хв.	25-35	1-11	36-45	12-30	45,5-55	31-50	55,5-67,5	51-75	68-80	76-100
Підймання тулуба з положення лежачи в положення сидячи, к-сть разів за 1 хв.	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
Стрибки зі скакалкою одиночні за 45 с, к-сть разів	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
Стрибки зі скакалкою подвійні за 45 с, к-сть разів	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
Стрибки в довжину з місця, см	103-113	1-11	114-152	12-31	154-190	32-50	191-215	51-75	216-240	76-100
Біг 60 м, с	13,8-12,0	1-10	11,9-10,95	11-30	10,9-10,14	31-50	10,3-9,14	51-75	9,1-8,5	76-100

Таблиця 11

## Нормативи зі спеціальної фізичної підготовленості гравців у настільний теніс (дівчата)

Тест	Вікова група, років:									
	7-9		9-11		11-13		13-17		18 і старші	
	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
Дальність відскоку м'яча, м	3,4-4,4	1-11	4,45-5,40	12-31	5,44-6,20	32-51	6,23-69,2	52-75	69,5-7,67	76-100
Біг по "вісімці", с	47-37	1-11	36,7-31	12-31	30,7-25	32-51	24,7-17,8	52-75	17,6-12,8	76-100
Біг навколо столу, с	34-24	1-11	23,9-22,1	12-30	22,0-20,1	31-50	20,0-17,6	51-75	17,5-15,1	76-100
Перенесення м'ячів, с	54-45	1-10	44,6-37	11-30	36,8-33	31-50	32,8-28	51-75	27,8-23	76-100
Згинання-розгинання рук від столу, к-сть разів за 1 хв.	10-20	1-11	21-30	12-30	31,5-40	31-50	40,5-52,5	51-75	53-65	76-100
Підймання тулуба з положення лежачи в положення сидячи, к-сть разів за 1 хв.	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
Стрибки зі скакалкою одиночні за 45 с, к-сть разів	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
Стрибки зі скакалкою подвійні за 45 с, к-сть разів	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
Стрибки в довжину з місця, см	106-116	1-11	117-136	12-31	137-155	32-50	156-180	51-75	181-205	76-100

План-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки  
більше 1 року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	-	-	2	2	2	-	-	2	1	1	-	-	10
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Техніко-тактична підготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	20	17	17	207
Контрольні та перевідні іспити	6	4	-	-	-	4	6	-	-	-	4	6	30
Інструкторська та суддівська практика	-	-	2	2	4	-	2	3	-	-	-	-	13
Разом...	36	34	34	34	36	34	36	34	34	34	34	36	416

### Теоретична підготовка

#### 1. Фізична культура і спорт в Україні.

Поняття "фізична культура". Фізична культура як складова загальної культури. Значення її для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку людини. Роль фізичної культури у вихованні молоді. Основні відомості про Єдину спортивну класифікацію України. Спортивні розряди та спортивні звання, порядок їх присвоєння.

#### 2. Стан і розвиток настільного тенісу в Україні.

Історія розвитку настільного тенісу в світі й в Україні. Досягнення гравців у настільний теніс України на світовій арені. Спортивні споруди для занять настільним тенісом та їх стан. Підсумки та аналіз виступу збірних національних, молодіжних та юніорських команд з настільного тенісу в змаганнях різного рангу.

#### 3. Профілактика захворювань та травматизму в спорті.

Простудні захворювання у спортсменів, причини та профілактика. Загартовування організму. Загальне поняття про інфекційні захворювання, джерела інфекції та шляхи їх поширення. Попередження інфекційних захворювань. Шляхи розповсюдження інфекційних захворювань. Заходи особистої та громадської профілактики. Патологічні стани в спорті: надмірне напруження серця, захворювання органів дихання, гострий больовий печінковий синдром. Травматизм в процесі занять настільним тенісом, надання першої допомоги при нещасних випадках. Перша допомога потерпілому, прийоми штучного дихання, транспортування постраждалого. Самоконтроль і профілактика спортивного травматизму. Тимчасові обмеження і

протипоказання до тренувальних занять і змагань. Відновлювальні заходи під час занять настільним тенісом.

#### 4. Вплив фізичних вправ на організм спортсмена.

Поняття про стомлення і перевтому. Причини стомлення. Суб'єктивні та об'єктивні ознаки стомлення. Перевтома. Перенапруження. Відновлювальні заходи в спорті. Проведення відновлювальних заходів після напружених тренувальних навантажень. Критерії готовності до повторної роботи. Активний відпочинок. Самомасаж. Спортивний масаж. Основні прийоми та види спортивного масажу. Лазня.

#### **Техніко-тактична підготовка**

Проводиться на основі закріплення та вдосконалення базової підготовки.

#### **Тестування техніко-тактичної підготовленості**

Може проводитися як командне, так й індивідуальне тестування.

Командне тестування. Кожна організація заявляє про 6 спортсменів, з яких повинно бути не менше двох, що грають в швидкому атакуючому стилі, і не менш одного, що віддає перевагу захисному стилю. Пари суперників визначаються жеребкуванням в командах. Очки, отримані за кожний вид тестування кожним з гравців індивідуально, складаються в командні очки, за якими визначається командний залік і розподіляються місця.

Індивідуальне тестування. Зміст тестування встановлюється відповідним регіональним органом. Спочатку з 6 видів відбираються 5, а потім визначають конкретний зміст кожного з них в якості офіційної програми тестування для цього регіону.

Зміст тестування та вимоги визначаються для двох стилів гри - атакуючого і захисного.

#### **I. Атака-атака**

Обмін атакуючими ударами справа на 1/2 столу протягом 1 хв.

Конкретний зміст (вибрати один вид удару з нижче наведених чотирьох):

атакуючі удари по діагоналі справа-направо;

атакуючі удари по діагоналі наліво;

атакуючі удари по прямій справа-наліво;

атакуючі удари по прямій зліва-направо.

Вимоги:

1. "Обмежувач позиції" ставиться в 30 см від проекції кромки столу на підлогу.

2. Дозволяється використати тільки 5 м'ячів - кожен по одному разу. Після падіння м'яч повторно використати не дозволяється. Якщо впродовж 1 хв. упущені всі 5 м'ячів, результат визначається за кількістю виконаних за цей час ударів.

3. Подаються м'ячі справа з верхнім обертанням. Атакуючі дії гравця, що приймає зліва, не зараховуються. Порядок підрахунку очок: враховується, скільки точних м'ячів послано тим, хто приймає подачу, за 1 хв.; за кожен м'яч

нараховується по одному очку; очки нараховуються кожному із суперників окремо.

Обмін ударами справа із середньої зони на 1/2 столу протягом 1 хв.

Конкретний зміст (вибрати один з двох нижче наведених ударів):

атакуючі удари по діагоналі справа-направо;

атакуючі удари по діагоналі зліва-наліво.

Вимоги:

1. "Обмежувач позиції" ставиться в 60 см від проекції кромки столу на підлогу.

2. Дозволяється використати тільки 5 м'ячів - кожен по одному разу. Після падіння м'яч повторно використати не дозволяється. Якщо протягом 1 хв. упущені всі 5 м'ячів, результат визначається за кількістю виконаних за цей час ударів.

3. Подаються м'ячі з верхнім обертанням справа. Атаки гравця, що приймає зліва, не зараховуються. Порядок підрахунку очок: враховується, скільки точних м'ячів послано тим, хто приймає подачу, за 1 хв.; за кожен м'яч нараховується по 1 очку; очки нараховуються кожному із суперників окремо.

Гра підставками зліва у поєднанні з атакуючими ударами справа з бічної позиції на 1/2 столу протягом 1 хв.

Вимоги:

1. Подається серія м'ячів з верхнім обертанням справа. Після кожної подачі необхідно по черзі виконувати удари справа і зліва. Два удари поспіль з одного боку не зараховуються.

2. Дозволяється використати тільки 5 м'ячів, кожен по одному разу. Після падіння м'яч повторно використати не дозволяється. Якщо впродовж 1 хв. упущені всі 5 м'ячів, результат визначається за кількістю виконаних за цей час ударів. Порядок підрахунку очок: враховується, скільки точних м'ячів послано тим, хто приймає подачу, за 1 хв.; за кожен м'яч нараховується по одному очку; очки нараховуються кожному із суперників окремо.

Удар справа, прийом підставкою зліва на 1/2 столу протягом 1 хв.

Конкретний зміст (вибирається один з двох нижче наведених ударів):

удар з правої половини столу після прийому підставкою зліва;

удар з лівої половини столу після прийому підставкою зліва.

Вимоги:

1. Подаються м'ячі з верхнім обертанням справа. Гравець, що приймає атакуючим ударом справа, не має права виконувати удар зліва. Такий удар не зараховується.

2. Після падіння м'яч повторно використати не дозволяється. Якщо протягом 1 хв. упущені всі 5 м'ячів, результат визначається за кількістю виконаних за цей час ударів.

Підрахунок очок

1. Гравцем, що проходить випробування, є той, хто атакує справа. За кожен точний удар протягом 1 хв. нараховується 1 очко.

2. Кожен гравець виступає випробуваним протягом 1 хв. і кожному нараховуються його очки.

Гра позмінно справа та зліва підрізаними м'ячами на 1/3 столу проти підрізку на 1/2 столу протягом 1 хв.

Конкретний зміст:

підрізка позмінно зліва і справа на 1/3 столу проти підрізки зліва на 1/2 столу з позиції для гри зліва;

підрізка позмінно зліва і справа на 1/3 столу проти підрізки справа на 1/2 столу з позиції для гри справа.

Вимоги:

1. Подаються справа м'ячі з нижнім обертанням. Гравець, який виконує підрізку справа і зліва, не має права виконувати поспіль два удари зліва або справа. Такі м'ячі не зараховуються.

2. "Обмежувач" верхньої точки траєкторії польоту м'яча ставиться таким чином, щоб між ним і верхнім краєм сітки була відстань 30 см.

3. Зараховуються м'ячі, що проходять через обмежений простір. При попаданні м'яча в "обмежувач" знімаються очки.

4. Дозволяється використати тільки 5 м'ячів - кожен по одному разу. Після падіння м'яч використати не дозволяється. Якщо протягом 1 хв. упущені всі 5 м'ячів, результат визначається за кількістю виконаних за цей час ударів.

Підрахунок очок

1. Випробуваним є гравець, що виконує підрізку справа і зліва. По 1 очку нараховується за кожен точний м'яч протягом 1 хв.

2. Обидва гравці виступають в ролі випробуваного - по 1 хв. кожен. Кожному нараховуються його очки.

Гра поштовхом зліва, ударом справа з 1/3 столу проти поштовху з лівої половини столу з позиції для гри зліва протягом 1 хв.

Конкретний зміст:

гра поштовхом зліва, ударом справа з 1/3 столу проти поштовху з лівої половини столу з позиції для гри зліва.

Вимоги:

1. Подаються справа м'ячі з верхнім обертанням. Гравець, що виконує поштовх зліва, удар справа, не має права виконувати поспіль 2 удари зліва або справа. Такі м'ячі не зараховуються.

2. Дозволяється використати тільки 5 м'ячів - кожен по одному разу. Після падіння м'яч використати не дозволяється. Якщо протягом 1 хв. упущені всі 5 м'ячів, результат визначається за кількістю виконаних за цей час ударів.

Підрахунок очок

1. Випробуваним є гравець, що виконує поштовх зліва, удар справа. Підраховується кількість розіграшів за 1 хв. За кожен розіграш нараховується 1 очко.

2. Обидва гравці виступають в ролі випробуваного - по 1 хв. кожен. Кожному нараховуються його очки.



## **II. Атака-захист**

Зміст пунктів 1, 2, 3 і вимоги до них - ті ж самі, що й при тестуванні "Атака-атака".

Зміст пунктів 4, 5, 6, 7 складає накат з 1/2 столу проти зрізки протягом 1 хв.

Конкретний зміст:

накат з правої половини столу проти підрізки з правої половини;

накат з лівої половини столу проти підрізки з лівої половини;

накат з правої половини столу проти підрізки з лівої половини;

накат з лівої половини столу проти підрізки з правої половини.

Вимоги:

1. Гравець, що виконує накат, подає м'ячі тільки з верхнім обертанням. Якщо він виконує удар з нижнім обертанням, іншому гравцеві очки не нараховуються.

2. Дозволяється використати тільки 5 м'ячів - кожен по одному разу. Після падіння м'яч повторно використати не дозволяється. Якщо протягом 1 хв. упущені всі 5 м'ячів, результат визначається за кількістю виконаних за цей час ударів.

Підрахунок очок

Очки отримує гравець, що виконує підрізки, - по одному за кожен точний м'яч протягом 1 хв. Очки нараховуються кожному гравцеві окремо.

## **III. Захист-захист**

Зміст тесту і вимоги - ті ж самі, що й при тестуванні "Атака-атака".

### **Виховна робота**

Методи виховання: бесіди з тренером, лікарем; перегляди змагань; участь у спортивних святах; колективне читання та обговорювання книг про видатних спортсменів, показові ігри, перегляд та аналіз зустрічей провідних гравців, демонстрація наочних посібників тощо.

#### Виховні заходи

Заходи	Термін проведення	Відповідальний
Організаційні збори групи, вибори старости, активу	Вересень	Тренер
Батьківські збори "Розпорядок навчання та занять спортом"	Жовтень	Тренер, актив
Урочисте посвячення у вихованців школи	Листопад	Тренер
Вечір-зустріч з видатними спортсменами та тренерами, ветеранами спорту	Грудень	Актив
Огляд-конкурс стінних газет, фотомонтажів, малюнків	Січень	Тренер
Бесіда "Будь гідним звання рідної спортивної школи"	Лютий	Тренер
Екскурсія або похід	Березень	Тренер, актив

Підсумковий спортивний вечір, який проводять разом з батьками	Травень	Актив
Під час перебування в спортивно-оздоровчому таборі: огляди-конкурси художньої самодіяльності, фотомонтажів; трудовий десант; урочисте покладання квітів до пам'ятників загиблим героям	Червень	
Інформація про події у житті країни та за кордоном	Регулярно	Тренер, актив
Бесіди, присвячені знаменним датам		Тренер

### **Психологічна підготовка**

Психологічна підготовка є невід'ємним компонентом загальної виховної роботи, переважно скерована на виховання дисциплінованості, охайності, старанності та відповідальності. Практична реалізація психологічної підготовки гравця у настільний теніс здійснюється шляхом застосування різних засобів, методів і методичних заходів.

Формування мотивації до занять настільним тенісом: організація спортивних свят; пошук цікавих ритуалів, розвинення традицій команди; підвищення емоційності тренувань шляхом урізноманітнення засобів, ігор, парних і групових вправ. Вольові якості виховуються у процесі ігор. Виховна робота проводиться у процесі навчально-тренувальних занять, змагань, оздоровчих заходів, навчання в школі, у вільний від занять час згідно з планом, затвердженим директором спортивної школи. Засоби, методи, заходи виховної роботи: особистий приклад тренера; зустрічі з видатними спортсменами; ритуали зарахування в спортивну школу, екскурсії, культпоходи у театр, музеї, на виставки.

У групах початкової підготовки має місце одноциклова (1 макроцикл) побудова річної підготовки, що являє собою суцільний підготовчий період з тривалим літнім відпочинком від тренувань. Різні типи мезо- та мікроциклів є просто тренувальними, в яких послідовно вирішуються завдання формування загальної різнобічної підготовленості. Сумарне навантаження тижневого мікроциклу невелике. На цьому етапі підготовки вихованці починають вивчати правила змагань, допомагають у суддівстві внутрішньошкільних змагань.

Під час зборів у спортивно-оздоровчому таборі доцільно збільшити кількість годин щотижня для тренувань. Розподіл обсягів компонентів тренування (табл. 13) здійснюється на шість тренувальних днів з дворазовими тренуваннями.

### **Змагальна практика**

Залучення юних спортсменів до змагань на початковому етапі занять настільним тенісом - це навчання гри на рахунок. Змагання можуть впливати на юних гравців по-різному. Тому, щоб дитина правильно почала брати участь у

змаганнях, зважаючи на її вікові особливості розвитку, тренери та батьки повинні ставити старання та удосконалення гри вище результатів за допомогою належної манери розмови та відповідного способу організації змагань (особливо в аспекті вибору призів). Матеріально-технічне забезпечення повинно відповідати фізичним даним дитини, а змагання - надавати можливість дітям спілкуватися та грати. Дитина не повинна боятися гри на рахунок - гравця треба мотивувати продовжувати займатися настільним тенісом.

Таблиця 13

Розподіл обсягів компонентів тренування по тижневих циклах у спортивно-оздоровчому таборі для груп початкової підготовки, год.

Вид підготовки	Рік навчання	Тиждень				Усього
		1-й	2-й	3-й	4-й	
Фізична (загальна та спеціальна)	1-й	9	5	5	4	23
	2-й	9	5	3	2	19
	Більше 2	8	8	6	2	24
Техніко-тактична	1-й	9	11	13	12	45
	2-й	9	11	15	14	47
	Більше 2	12	12	12	16	52
Контрольні іспити	1-й	-	2	-	-	2
	2-й	-	2	-	-	2
	Більше 2	-	-	2	-	2
Інструкторська та суддівська практика	1-й	-	-	-	2	2
	2-й	-	-	2	2	4
	Більше 2	-	-	-	2	2
Разом...	1-й	18	18	18	18	72
	2-й	18	18	18	18	72
	Більше 2	20	20	20	20	80

Навчання гри на рахунок на початковому етапі занять починається з вивчення гри, її правил. Юні гравці повинні вивчати правила настільного тенісу поступово, для того щоб правильно грати. Необхідно включити правила гри в тренування з метою невимушеного, але усвідомленого сприйняття їх гравцями.

Важливо, щоб вихованці розуміли, що таке є гра в настільний теніс. Тренер має призначати їх суддями один у одного під час тренувальних ігор, давати домашні завдання, засновані на вдосконаленні навичок ведення рахунку, давати гравцям подивитися уривки ігор по телевізору, аналізувати, чи можуть вони вести й запам'ятовувати рахунок.

Допомога гравцям у веденні рахунку - необхідна річ на початковому етапі оволодіння підрахунком розіграшу очок. Навчання рахунку - поступовий процес. Кращий спосіб навчити рахунку та правилам - надавати можливість судити матчі один в одного за неформальних обставин.

## 2.2. Групи попередньої базової підготовки

Попередня базова спортивна підготовка здійснюється на багатобічних засадах: проходить підготовка вихованців до тренувальних і змагальних навантажень, необхідних для досягнення високих спортивних результатів, забезпечується підвищення рівня їх фізичної підготовленості та поліпшення спортивних результатів. Завдання цього етапу підготовки:

1. Поглиблене засвоєння правил гри та проведення змагань з настільного тенісу.
2. Започаткування індивідуальної тактики ведення гри.
3. Участь у змаганнях на рівні старших розрядів.
4. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, функціональних можливостей та інтелектуальних здібностей.
5. Розвинення спеціальних якостей та здібностей, потрібних для удосконалення навичок гри в настільний теніс.
6. Доскональне оволодіння засадами техніки й тактики, навичками гри.
7. Засвоєння принципів психологічно-вольової підготовки.
8. Закріплення навичок систематичної фізичної підготовки, додержання спортивного режиму.

### **Розподіл обсягів компонентів тренування на 1-3-му роках навчання в групах попередньої базової підготовки**

Процес тренування в групах попередньої базової підготовки поділяють на річні цикли (макроцикли).

Основне завдання змагального періоду - досягнення високих спортивних результатів, подальше удосконалення техніки й тактики гри з урахуванням індивідуальних недоліків, що були виявленні під час змагань, спеціальна підготовка до змагань, удосконалення психомоторних, інтелектуально-пізнавальних і вольових якостей.

Під час фізичної підготовки основна увага приділяється іграм. Навчально-тренувальна робота у змагальний період ( на всіх етапах ) будується з урахуванням змагань, в яких гравець візьме участь. Перші ігри є перевіркою якості попередньої підготовки, на ґрунті якої будується подальше його тренування.

Основні завдання перехідного періоду - активний відпочинок, заняття іншими видами спорту, що сприяють підтриманню спортивної форми. Використовуються такі засоби: спортивні ігри, плавання, легка атлетика, вправи, спрямовані на усунення недоліків у техніці гри. На підставі наведених вище чинників здійснюється розподіл обсягів компонентів тренування по місячних циклах (табл. 14).

Програмний матеріал визначає зміст теоретичної, технічної та психологічної підготовки. План-графік складається так само, як і в групах початкової підготовки.

Таблиця 14

План-графік річного циклу підготовки  
для груп попередньої базової підготовки, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1-й рік навчання													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	20
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	18	18	18	18	18	18	20	18	20	18	18	18	220
Техніко-тактична підготовка	28	28	28	28	28	28	30	32	30	30	28	28	346
Контрольні та перевідні іспити	4	4	-	-	4	4	-	-	-	-	4	4	24
Інструкторська та суддівська практика	-	-	4	4	-	-	-	-	-	2	2	2	14
Разом ...	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624
2-й рік навчання													
Теоретична підготовка	-	-	5	5	4	2	2	2	-	-	-	-	20
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	23	23	23	23	23	25	25	25	23	23	23	23	282
Техніко-тактична підготовка	30	30	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	380
Контрольні та перевідні іспити	9	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	24
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	1	1	1	1	5	5	7	1	22
Разом...	62	62	60	60	60	60	60	60	60	60	62	62	728
3-й рік навчання													
Теоретична підготовка	-	-	6	6	6	2	-	-	-	-	-	-	20
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	24	24	24	24	24	24	24	24	26	26	26	26	296
Техніко-тактична підготовка	48	48	48	48	48	48	48	48	48	46	46	46	570
Контрольні та перевідні іспити	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	24

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	4	6	6	4	6	-	-	26
Разом...	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936
<b>Більше 3 років навчання</b>													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	6	2	-	-	-	-	2	2	20
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	23	23	26	27	23	23	23	23	23	23	23	23	283
Техніко-тактична підготовка	57	57	58	57	57	57	57	57	57	57	57	57	685
Контрольні та перевідні іспити	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	24
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	4	6	6	6	6	-	-	28
Разом...	88	88	86	86	86	86	86	86	86	86	88	88	1040

Основні завдання: подальше зміцнення здоров'я, усунення недоліків у фізичному розвитку та фізичній підготовленості дітей; підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості; засвоєння та удосконалення техніки й тактики настільного тенісу; розвинення спеціальних психічних процесів; формування стійкої зацікавленості до цілеспрямованої спортивної підготовки.

Величина та спрямованість навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість та характер пауз між окремими повтореннями (заповнювати теоретичним матеріалом); кількість вправ на техніку виконання ударів і тактичні схеми (не менше 5 в одному занятті; обов'язкова наявність ігрової вправи).

**Організація та методика відбору.** Відбір у групах попередньої базової підготовки спрямований на виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Оцінка перспективності спортсменів робиться на підставі комплексного аналізу, в якому враховуються їх функціональні та психічні особливості, адаптаційні можливості, реакція на підвищення тренувальних навантажень, стан здоров'я, здібності до засвоєння та удосконалення техніки ударів у настільному тенісі. Рівень загальної та спеціальної фізичної, технічної підготовленості визначається за отриманими при проведенні контролю показниками та результатами виконання контрольних нормативів.

### **Теоретична підготовка**

1. Засади тактики й тактична підготовка.

Основний зміст тактики й тактичної підготовки. Стили гри, їх особливості. Тактика гри нападника проти захисника. Тактика гри нападника проти нападника. Тактика гравців, що застосовують обертання. Різноманітність тактичних комбінацій та варіантів гри. Індивідуальні та парні тактичні дії. Стель гри та індивідуальні особливості. Здібності, необхідні для успішного оволодіння тактикою гри. Аналіз тактичних варіантів гри. Зв'язок тактичної підготовки з іншими сторонами підготовки спортсмена.

## 2. Фізичні здібності та фізична підготовка.

Фізичні якості. Види силових здібностей: власне силові, швидкісно-силові. Будова і функції м'язів. Зміни в будові та функціях м'язів під впливом занять спортом. Методика виховання силових здібностей. Поняття швидкості рухів. Виховання швидкості, простої та складної рухових реакцій, полегшення зовнішніх умов, лідирування, використання ефекту варіювання обтяженнями. Гнучкість та її розвиток. Поняття про спритність як комплексну здатність до освоєння техніки рухів. Види проявлення спритності. Методика виховання спритності. Поняття витривалості. Види та показники витривалості. Методика вдосконалення витривалості в процесі багаторічної підготовки гравців у настільний теніс.

## 3. Загальна характеристика спортивної підготовки.

Поняття про процес спортивної підготовки. Взаємозв'язок змагань, тренування та відновлення. Форми організації спортивного тренування. Характерні особливості періодів спортивного тренування. Єдність загальної та спеціальної фізичної підготовки. Поняття про тренувальні навантаження. Основні засоби спортивного тренування. Методи спортивного тренування. Значення тренувальних і контрольних ігор.

Спеціалізація та індивідуалізація в спортивному тренуванні. Використання технічних засобів та тренажерних пристроїв. Загальна характеристика спортивного тренування, багаторічний приріст спортивних досягнень, обмеження тренувальних і змагальних навантажень, значення загальної фізичної підготовки. Самостійні заняття: ранкова гімнастика, індивідуальні завдання щодо вдосконалення фізичних якостей та техніки рухів.

## 4. Техніка й тактика гри в настільний теніс.

Поняття про спортивну техніку й тактику. Взаємозв'язок і взаємозалежність техніки й тактики. Загальна характеристика гри найсильніших гравців у настільний теніс. Аналіз технічних прийомів, розбір наявних недоліків.

## 5. Загальні особливості тактики гри в настільний теніс.

Тактичний план одиночної зустрічі, його складання й здійснення. Гнучкий творчий характер тактики. Особливості тактики жіночої, чоловічої, парної та змішаної ігор. Розбір тактичних комбінацій, їх аналіз.

## **Техніко-тактична підготовка (1-2-й роки навчання)**

Удосконалення правильної хватки й вихідних положень для виконання різних ударів справа і зліва. Проведення технічної та елементарної тактичної підготовки. Навчання техніки одиночних елементів - головне завдання.

### Базова техніка

1. Атакуючі удари справа. Навчання техніки виконання ударів з бічної позиції, по діагоналі та по прямій, головним чином з ближньої зони (допоміжна техніка - з середньої зони в середину столу). За силою удари повинні відрізнятися - від слабкого до сильного. Швидкість польоту м'яча висока.

2. Підставка. Навчання удару підставкою зліва по діагоналі та по прямій, поступово збільшуючи силу удару. Навчання підставки зліва на половині столу в пересуванні. Звернути увагу на управління темпом ударів. Навчання можна починати з підставки, а після 3-4 міс. - з атакуючого удару справа, але можна й одночасно.

3. Зрізка. Навчання швидкої та повільної зрізки. Володіти технікою виконання зрізки в пересуванні. Поступово знижувати траєкторію польоту і збільшувати обертання м'яча. Прагнути до оволодіння ритмом виконання зрізки (швидко-повільно), переважно проводити навчання зрізки зліва в поєднанні зі зрізкою справа і зліва.

4. Накат. По м'ячах з нижнім обертанням з бічної позиції, по прямій та по діагоналі в пересуванні.

5. Підрізка. Згідно з педагогічними спостереженнями: для тих, хто воліє грати в стилі "атакуючий удар + підрізка", слід після оволодіння попередніми елементами починати оволодіння підрізкою справа-зліва в пересуванні по діагоналі та по прямій з низькою траєкторією і стабільно.

6. Подача. На основі оволодіння подачею накатом і прийому м'ячів з нижнім обертанням справа треба проводити навчання і вдосконалення інших видів подач.

7. Прийом подачі. Навчити: прийому подач з верхнім обертанням за допомогою атакуючого удару та поштовху; приймати зрізкою і накатом м'ячі з нижнім обертанням.

8. Пересування. Навчити виконувати й застосовувати відповідно до ситуації однокроковий, ковзний та поперединний способи пересування.

### Техніка комбінацій

Навчити одного або двох варіантів комбінацій техніки пересувань. Головним чином проводити стандартне тренування: підставка зліва + атакуючий удар справа, зрізка (серія) + накат, атакуючий удар справа з ближньої зони + атакуючий удар справа із середньої зони, підрізка справа + підставка зліва.

### Базова тактика

Почати роботу з розвитку тактичного мислення, поступово збільшувати варіативність напрямку та обертання м'яча.



### Змагальна підготовка

1. Проведення змагань на 1/2 столу: стрімка подача справа з верхнім обертанням і контрудари справа по діагоналі, по центральній лінії столу.
2. Стрімка подача справа з верхнім обертанням, удар підставкою зліва з лівого кута.
3. Стрімка подача справа + один атакуючий удар справа (суперник виконує удари підставкою).
4. Накат справа проти підрізки справа або зліва на 1/2 столу (центральна зона).
5. Проводити в обмеженому обсязі змагання на всій площі столу за звичайними правилами.

### **Контрольні вимоги з техніко-тактичної підготовленості**

Техніко-тактична підготовленість гравців у настільний теніс у групах попередньої базової підготовки оцінюється за результатами виконання контрольних тестів, які порівняно складніші, ніж аналогічні комплекси для груп початкової підготовки.

### **Тестування техніко-тактичної підготовленості**

Організація тестування: змагання з базової техніки й тактики, які скорочено називаються "тест-змагання", можуть проводитися в ході дитячих змагань.

#### Зміст і вимоги

Змагання в кожному розділі(атака - атака, атака - захист, захист - захист) проводяться по трьох видах з максимальною кількістю партій - 4 (див. нижче). Другий вид (2 партії) є обов'язковим. З першого і третього (по 1 партії) видів жеребкуванням вибирається один. Під час гри з трьох партій перемогу здобуває той, хто переміг в двох, а за перемогу в кожній партії нараховується 11 очок.

У тест-змаганнях використовується стіл з розміткою ігрових полів або спеціальний стіл, де невживана площа закрита тканиною або картоном.

Спортсмени, що беруть участь в змаганнях, повинні заздалегідь пройти тест-змагання.

#### **I. Атака-атака**

Змагання проводяться на 1/2 столу (стіл поділений на 4 ігрових поля). Жеребкуванням вибирається один з видів, грається одна партія.

Конкретний зміст:

- обмін ударами по діагоналі справа-направо;
- обмін ударами по діагоналі з лівої половини на ліву;
- обмін ударами по прямій з правої половини на ліву;
- обмін ударами по прямій з лівої половини на праву.

Вимоги:

1. Гра в межах ігрового поля за правилами офіційних змагань.
2. Партія грається до 11 очок, кожен виконує 5 подач. За рівного рахунку 10 : 10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Перемагає той,

хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10: 10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

Гра контрударами з лівої та правої 1/3 столу проти топ-спинів з 1/2 столу з обмеженнями(з двох варіантів розмітки столу жеребкуванням вибирається один, граються 2 партії зі зміною сторін).

Конкретний зміст:

гра контрударами з лівої та правої 1/3 столу проти топ-спинів з лівої половини;

гра контрударами з лівої та правої 1/3 столу проти топ-спинів з правої половини.

Вимоги:

1. Гравець, що виконує удари з правої або лівої половини столу, має посилати різноспрямовані м'ячі по черзі в ліву та праву третини столу суперника; той, хто грає в позиції для гри справа, не має права грати ліворуч, і навпаки. Інакше він штрафується. Спортсмен, який грає з правої або лівої третини столу, повинен посилати м'ячі у встановлену половину столу суперника. При невиконанні цієї вимоги він штрафується.

2. Спортсмен, який грає на стороні, розділеній на дві половини, повинен виконувати удари справа з верхнім обертанням наліво суперникові, а гравець з іншого боку - подавати аналогічні м'ячі у встановлену половину столу суперника. Рахунок ведеться до 11 - по 5 подач з кожного боку; за рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Після закінчення партії гравці міняються сторонами, і відповідно змінюються їх настанови на гру. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

Змагання з обміну топ-спинами по усьому столу без настанов (1 партія).

Конкретний зміст:

обмін топ-спинами по усьому столу без настанов.

Вимоги:

1. Виконуються топ-спини справа у будь-яку точку столу на половині суперника. Обом гравцям забороняється виконувати удари з нижнім обертанням, за це вони штрафуються.

2. Партія грається до 11 очок, кожен подає 5 подач. За рівного рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

## **II. Атака-захист**

Швидкий накат з 1/2 столу проти зрізки з 1/2 столу (з чотирьох варіантів розмітки столу жеребкуванням вибирається один, грається 1 партія).

Конкретний зміст:

удари накатом по діагоналі справа-направо проти зрізки;

удари накатом по діагоналі зліва-наліво проти зрізки;

удари накатом по прямій справа-направо проти зрізки;

удари накатом по прямій зліва-наліво проти зрізки.

Вимоги:

1. Гравець, який атакує, подає справа м'ячі з верхнім обертанням. Після подачі вища точка відскоку м'яча повинна знаходитися за межами столу, інакше подача повторюється, а за умисної короткої подачі гравець спочатку попереджається, а потім штрафується.

2. Гравець, який виконує підрізку, подає справа м'ячі з нижнім обертанням. Гравець, який атакує, може приймати подачі підрізкою, а потім має грати топ-спинами, тоді як суперник повинен виконувати тільки підрізку.

3. Партія грається до 11 очок, кожен виконує 5 подач. За рівного рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

Топ-спин з лівої або правої третини столу проти підрізки з 1/2 столу з настановами (з двох варіантів розмітки столу жеребкуванням вибирається один; кожен грає по 1 партії на кожній стороні столу, усього граються 2 партії).

Конкретний зміст:

виконання топ-спинів або зрізок з лівої або правої третини столу проти зрізок або топ-спинів з лівої половини столу з настановами;

виконання топ-спинів або зрізок з лівої або правої третини столу проти зрізок або топ-спинів з правої половини столу з настановами.

Вимоги:

1. Спортсмен, який грає вліво або у правосторонній стійці з 1/2 столу, повинен посилати різноспрямовані м'ячі (в тому числі й під час прийому подачі). У разі попадання двічі поспіль в одну і ту ж третину столу він штрафується.

2. Гравець, що виконує топ-спин, подає справа м'ячі з верхнім обертанням. Гравець, який виконує зрізку, подає справа м'ячі з нижнім обертанням. Спортсмен, що грає з 1/2 столу, повинен посилати м'яч у ліву 1/3 столу, а його суперник - у встановлену половину столу. Спортсмен, який виконує топ-спин, може зіграти підрізкою тільки 1 раз в розігравші кожного очка; той, хто виконує підрізку, як мінімум, перший м'яч повинен зіграти підрізкою, після чого може виконувати інші удари. Рахунок ведеться до 11 - по 5 подач з кожного боку. За рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Після закінчення партії гравці міняються сторонами, і відповідно змінюються їх настанови на гру. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

Топ-спин по усьому столу проти удару підрізками без настанов (грається 1 партія).

Конкретний зміст:

виконання топ-спина по усьому столу проти підрізки без обмежень.

Вимоги:

1. Спортсмен, що виконує топ-спин, подає справа м'ячі з верхнім обертанням у будь-яку точку столу на стороні суперника. Спортсмен, який виконує підрізку, подає справа м'ячі з нижнім обертанням у будь-яку точку на стороні суперника. Спортсмен, який виконує топ-спин, може зіграти підрізкою тільки 1 раз в розігравші кожного очка; той, хто виконує підрізку, як мінімум перший м'яч повинен зіграти підрізкою, після чого може виконувати інші удари.

2. Партія грається до 11 очок, кожен виконує 5 подач. За рівного рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

### **III. Захист-захист**

Гра на 1/2 столу (з чотирьох варіантів розмітки жеребкуванням вибирається один, грається 1 партія).

Конкретний зміст:

обмін підрізаними ударами по діагоналі справа-направо;

обмін підрізаними ударами по діагоналі зліва-наліво;

обмін підрізаними ударами по прямій з правої половини на ліву;

обмін підрізаними ударами по прямій з лівої половини на праву.

Вимоги:

1. Гра в межах ігрового поля за правилами офіційних змагань.

2. Партія грається до 11 очок, кожен виконує 5 подач. За рівного рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

Гра атакуючими ударами з 1/2 столу проти підрізок з 1/2 столу (з чотирьох варіантів розмітки столу жеребкуванням вибирається один, граються 2 партії; кожен гравець на кожній стороні столу грає по одній партії).

Конкретний зміст:

гра атакуючими ударами проти підрізок з правої половини на праву;

гра атакуючими ударами проти підрізок з лівої половини на ліву;

гра атакуючими ударами проти підрізок по прямій з правої половини на ліву;

гра атакуючими ударами проти підрізок по прямій з лівої половини на праву.

Вимоги:

1. Спортсмен, який виконує удар, подає справа м'ячі з верхнім обертанням, інакше подача повторюється. За умисного подання скороченого м'яча гравець спочатку попереджається, а потім - штрафується; спортсмен, який виконує підрізку, подає м'ячі з нижнім обертанням. Спортсмен, який виконує атакуючі удари, може прийняти подачу суперника підрізкою, але надалі повинен грати тільки ударами. Спортсмен, який виконує підрізку, повинен грати тільки підрізками.

2. Рахунок ведеться до 11 - по 5 подач з кожного боку. За рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Після закінчення партії гравці міняються сторонами, і відповідно змінюються їх настанови на гру. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

### **Техніко-тактична підготовка (3-й та більше роки навчання)**

Проводити технічну і тактичну підготовку на основі закріплення і вдосконалення матеріалу попередніх років навчання.

#### Базова техніка

1. Атакуючий удар справа. Вихованці мають оволодіти сильним раптовим ударом і завершальним ударом, атакуючим ударом на столі, атакуючим ударом справа з середньої та дальньої зон. Навчити управляти атакуючим ударом, тобто змінювати напрямок (по прямій, по діагоналі і т.д.). Звернути увагу на техніку гри з ближньої та середньої зон. Гра на столі та удари з дальньої зони - допоміжні. Почати навчання вмінню варіювати силу ударів, звернути увагу на використання ударів середньої сили та момент прикладання сили.

2. Підставка. Переважно для гравців, що використовують техніку швидкого розіграшу очка біля столу або хватку "пером". Оволодіти технікою удару поштовхом з додатковою силою по трьох напрямках - вліво, вправо, в середину. Опанувати поєднання техніки удару поштовхом + топ-спин. Удари поштовхом з ближньої та середньої зон.

3. Атакуючий удар зліва. Навчити в пересуванні здійснювати удари з лівої позиції по прямій і по діагоналі, головним чином середньої сили. Гравці, які мають достатню підготовку, можуть почати вивчати удари зліва на столі та швидкий атакуючий удар зліва.

4. Зрізка. Оволодіти ударами зрізкою з додатковим обертанням і без обертання, спрямованими у дальню зону на столі й ближню зону біля сітки.

5. Накат. На базі стабільного виконання ударів накатом проводити навчання одиночному швидкому завершальному накату.

6. Підрізка. На основі стабільного володіння ударами зрізкою проводити навчання техніки виконання ударів підрізкою з додаванням обертання і без обертання м'яча: підрізка + топ-спин; підрізка + раптовий завершальний удар із середньої та дальньої зон; навчитися змінювати напрямок при підрізці, протистояти м'ячам, посланим суперником по центральній лінії.

7. Топ-спин. На підставі педагогічного спостереження: ті, хто воліють грати в стилі, який передбачає серійне виконання швидкого топ-спина, повинні почати його вивчення. Треба почати з формування точних рухів. Топ-спин виконується з правої та бічної позицій в пересуванні із спрямуванням м'яча по прямій, діагоналі тощо, переважно з середньої зони. Гравці, які віддають перевагу двобічній атаці топ-спином, можуть почати оволодіння ударом накатом зліва.

8. Подача. Навчитися приймати подачі з різним напрямком і обертанням м'яча при подібних формах ударного руху.

9. Прийом подачі. Навчитися приймати подачі атакуючим ударом, накатом, поштовхом, зрізкою, підрізкою і т.д.

10. Пересування. Навчитися й практично застосовувати у відповідності з ігровими умовами способи пересування стрибком, схресним кроком, комбінаційним кроком.

11. Вправи в парній грі. Цілеспрямовано проводити відбір пар, поступово формувати оптимальні пари.

#### Техніка комбінацій

Навчитися володіти двома та більше комбінаціями техніки пересування при зміні напрямку ударів. Удар накатом по топ-спину після прийому підставкою; після прийому м'яча на столі провести двобічну атаку; удар накатом з бокової позиції після серії зрізок в пересуванні; удар накатом і завершальний удар справа; двобічна підрізка + атакуючий удар справа; двобічна підрізка + прийом м'яча над столом підставкою.

#### Базова тактика

1. Прийом м'ячів з різним напрямком і обертанням відповідним способом. Виконувати атакуючі удари середньої сили, вміти регулювати силу атакуючих ударів.

2. Навчитися виконувати подачі в ближню зону біля сітки в поєднанні зі стрімкими атакуючими ударами.

3. Виконувати підставку зліва з метою змусити суперника частіше змінювати вихідне положення і добитися слушного моменту для проведення швидкої атаки.

4. Ударами зрізкою змусити суперника зайняти незручну ігрову позицію для проведення завершального атакуючого удару.

5. Серія підрізок + удари накатом + атакуючий удар.

6. Вибір моменту для виконання завершального атакуючого удару після серії ударів накатом.

7. Комбінація: накат, зрізка, свічка; під час комбінації вибрати момент для завершального удару.

8. Захоплення ініціативи через зміну напрямку і обертання м'яча + контратака + завершальний удар.

#### Змагальна підготовка

1. Довільний спосіб подачі + контрудари справа на 1/2 столу.

2. Довільний спосіб подачі + атакуючий удар справа проти підставки зліва на 1/2 столу.

3. Довільний спосіб подачі + завершальний удар.

4. подача у певному напрямку + гра "трикутник"

5. Довільна стрімка подача + підставка + накат + завершальний удар на 1/2 і 2/3 столу.

6. Гра підрізкою проти атакуючих ударів на 2/3 столу.

7. Накат + завершальний удар на 2/3 столу.

8. Офіційні змагання.

## **Тестування техніко-тактичної підготовленості**

Організація тестування: змагання з базової техніки й тактики (тест-змагання) проводяться в ході дитячих змагань.

### Зміст і вимоги

Змагання в кожному розділі (атака - атака, атака - захист, захист - захист) проводяться по трьох видах з максимальною кількістю партій - 4. Другий вид (2 партії) є обов'язковим. З першого і третього (по 1 партії) видів жеребкуванням вибирається один. Під час гри з трьох партій перемогу здобуває той, що переміг в двох, а за перемогу в кожній партії нараховується 11 очок.

У тест-змаганнях використовується стіл з розміткою ігрових полів або спеціальний стіл, де невживана площа закрита тканиною або картоном.

Спортсмени, що беруть участь в змаганнях, повинні раніше пройти тест-змагання. При розподілі місць в індивідуальному заліку максимальна кількість очок за тест-змагання складає 25% їх загальної кількості (фізична підготовка - 25%, індивідуальні змагання - 50%).

### **I. Атака-атака**

Обмін атакуючими ударами на 2/3 столу(з чотирьох варіантів розмітки столу жеребкуванням вибирається один, грається 1 партія).

Конкретний зміст:

обмін ударами по діагоналі справа-направо на 2/3 столу;

обмін ударами по діагоналі зліва-наліво на 2/3 столу;

обмін ударами по прямій справа 2/3 столу наліво (2/3 столу);

обмін ударами по прямій зліва 2/3 столу направо (2/3 столу).

Вимоги:

1. Гра без обмежень в межах встановленого ігрового поля за правилами офіційних змагань.

2. Партія грається до 11 очок, кожен виконує 5 подач. За рівного рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

Гра топ-спинами з лівої та правої 1/3 столу проти топ-спинів з 1/2 столу.

Конкретний зміст:

гра без обмежень з лівої та правої 1/3 столу проти гравця в лівобічній стійці на 1/2 столу;

гра без обмежень з лівої та правої 1/3 столу проти гравця в правобічній стійці на 1/2 столу.

Вимоги:

1. Спортсмен, що грає з 1/2 столу, подає справа м'ячі з верхнім обертанням у ліву частину столу суперникові; спортсмен, що грає з правої та лівої 1/3 столу, подає справа м'ячі з верхнім обертанням в установлене ігрове поле. За винятком подач уся гра ведеться топ-спинами.

2. Партія грається до 11 очок, кожен виконує 5 подач. За рівного рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Перемагає той,

хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

## **II. Атака-захист**

Атакуючий удар з 2/3 столу проти підрізки з 2/3 столу (з чотирьох варіантів розмітки жеребкуванням вибирається один, грається 1 партія).

Конкретний зміст:

удар накатом з правих 2/3 поверхні столу проти підрізки з правих 2/3 поверхні столу;

удар накатом з лівих 2/3 поверхні столу проти підрізки з лівих 2/3 поверхні столу;

удар накатом з правих 2/3 поверхні столу проти підрізки з лівих 2/3 поверхні столу;

удар накатом з лівих 2/3 поверхні столу проти підрізки з правих 2/3 поверхні столу.

Вимоги:

1. Спортсмен, який грає атакуючим ударом, подає справа м'ячі з верхнім обертанням за межі столу після першого відскоку, інакше подача повторюється. За умисного короткого подання гравець спочатку попереджається, а потім - штрафується. Спортсмен, який грає атакуючим ударом, подає справа м'ячі з нижнім обертанням. Спортсмен, який грає ударом накатом, може прийняти подачу суперника підрізкою, а гравець, який грає підрізками, повинен усі м'ячі відбивати підрізками.

2. Партія грається до 11 очок, кожен виконує 5 подач. За рівного рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

Гра накатами з лівої та правої 1/3 столу проти підрізки з 1/2 столу без обмежень (з двох варіантів розмітки столу жеребкуванням вибирається один, граються 2 партії зі зміною сторін).

Конкретний зміст:

гра накатами справа і зліва без обмеження проти підрізки по всьому столу.

Вимоги:

1. Спортсмен, який грає накатом, подає справа м'ячі з верхнім обертанням у встановлене ігрове поле на стороні суперника. Можлива гра підрізкою, але не більше одного удару в розіграші. Спортсмен, який грає підрізками, подає справа м'ячі з нижнім обертанням у встановлене ігрове поле на стороні суперника. Він може використати й інший технічний прийом, але тільки після того, як відіграє підрізкою перший м'яч.

2. Рахунок ведеться до 11 - по 5 подач з кожного боку. За рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Після закінчення партії гравці міняються сторонами, і відповідно змінюються їх настанови на



гру. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

Гра накато́м проти підрізки по усьому столу без обмежень (грається 1 партія).

Вимоги:

1. Гравець накатами подає справа м'ячі з верхнім обертанням в дальню зону. Гравець, який грає підрізками, подає м'ячі з нижнім обертанням у будь-яку точку столу на стороні суперника. Гравець, який грає накатами, один м'яч може зіграти підрізкою, а гравець, який грає підрізками, може використовувати інший технічний прийом, але тільки після того, як відіграє підрізкою хоч би перший м'яч.

2. Рахунок ведеться до 11 - по 5 подач з кожного боку. За рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Після закінчення партії гравці міняються сторонами, і відповідно міняються їх настанови на гру. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

### **III. Захист-захист**

Гра на 2/3 столу (з чотирьох варіантів розмітки столу жеребкуванням вибирається один, грається 1 партія).

Конкретний зміст:

обмін ударами по діагоналі справа-направо на 2/3 столу;

обмін ударами по діагоналі зліва-наліво на 2/3 столу;

обмін ударами по прямій справа 2/3 столу наліво(2/3 столу);

обмін ударами по прямій зліва 2/3 столу направо(2/3 столу).

Вимоги:

1. Гра без обмежень в межах устанавленого ігрового поля за правилами офіційних змагань.

2. Партія грається до 11 очок, кожен виконує 5 подач. За рівного рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

Гра накато́м з 2/3 столу проти зрізки з 2/3 столу (з чотирьох варіантів розмітки столу жеребкуванням вибирається один, грається 1 партія).

Конкретний зміст:

накат з правих 2/3 поверхні столу проти підрізки з правих 2/3 поверхні столу;

накат з лівих 2/3 поверхні столу проти підрізки з лівих 2/3 поверхні столу;

накат з правих 2/3 поверхні столу проти підрізки з лівих 2/3 поверхні столу;

накат з лівих 2/3 поверхні столу проти підрізки з правих 2/3 поверхні столу.

Вимоги:

1. Спортсмен, який грає накатою, подає справа м'ячі з верхнім обертанням у дальню зону столу, інакше подача повторюється. За умисного короткого подання гравець спочатку попереджається, а потім - штрафується. Спортсмен, який грає підрізками, подає справа м'ячі з нижнім обертанням. Спортсмен, який грає накатою, може прийняти подачу суперника підрізкою, а гравець, який грає зрізками, не може застосовувати інші технічні прийоми.

2. Рахунок ведеться до 11 - по 5 подач з кожного боку. За рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

Гра підрізкою з лівої та правої 1/3 столу проти топ-спинів з 1/2 столу без обмежень (з двох варіантів розмітки столу жеребкуванням вибирається один, граються 2 партії зі зміною сторін).

Конкретний зміст:

гра без обмежень з лівої та правої 1/3 столу проти гравця в лівобічній стійці на 1/2 столу;

гра без обмежень з лівої та правої 1/3 столу проти гравця в правобічній стійці на 1/2 столу.

Вимоги:

1. Спортсмен, який грає накатою, подає справа м'ячі з верхнім обертанням у зазначене ігрове поле на боці суперника; один м'яч він може зіграти підрізкою.

2. Спортсмен, який грає підрізками, подає справа м'ячі з нижнім обертанням в установлене ігрове поле на стороні суперника; він може застосовувати й інші технічні дії, але тільки після того, як зіграє підрізкою хоч би перший м'яч.

3. Рахунок ведеться до 11 - по 5 подач з кожного боку. За рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Після закінчення партії гравці міняються сторонами, і відповідно змінюються їх настанови на гру. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

Гра на 1/2 столу (з чотирьох варіантів розмітки столу жеребкуванням вибирається один, грається 1 партія).

Конкретний зміст:

обмін топ-спинами по усьому столу без настанов.

Вимоги:

1. Подаються справа м'ячі з верхнім обертанням у будь-яку точку на половині суперника. Обом гравцям забороняється подавати м'ячі з нижнім обертанням, за це вони штрафуються.

2. Партія грається до 11 очок, кожен виконує 5 подач. За рівного рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

### **Фізична підготовка**

На даному етапі підготовки зростає кількість фізичних вправ для спеціалізованого розвитку фізичних якостей. Переважає спрямованість процесу фізичної підготовки на розвиток швидкісно-силових, швидкісних, координаційних здібностей та гнучкості.

Загальнорозвивальні вправи гімнастичного характеру у великому обсязі застосовують у підготовчій частині занять для розігрівання м'язів, зв'язок, сухожилків.

Вправи для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей широко використовуються, як і на попередньому етапі підготовки, проте носять більш цілеспрямований характер з врахуванням особливостей проявлення цих якостей в спеціальних діях. Велика увага приділяється розвитку швидкості та точності реагування в умовах взаємодії спортсменів.

Вправи для розвитку гнучкості: пружисті присідання у вихідному положенні; покачування на випаді - намагаються дістати стегном до п'ятки ноги, що стоїть попереду; випаді максимальної довжини з низького присіду по черзі в один та інший боки; з положення випаду стрибком прийняти вихідне положення.

Вправи для розвитку координаційних здібностей гравців у настільний теніс спрямовані в першу чергу на удосконалення рухових реакцій та просторово-часових антиципацій. Саме ці якості лежать у підґрунті діяльності спортсмена в неочікуваних ситуаціях, які швидко і постійно змінюються. Передбачити дистанційні та часові параметри рухів суперника, переключатись з одних дій на інші, вибрати момент для початку дій - найбільш значущі спеціалізовані уміння гравців в настільний теніс, які потребують постійного удосконалення.

Координаційні здібності успішно розвиваються в рухливих і спортивних іграх, в акробатичних вправах, в комбінованих естафетах, які включають біг, стрибки, ковзання, перелазіння, переміщення предметів, а також у вправах з жонгливанням предметів.

Спеціалізованими засобами розвитку координаційних здібностей є: виконання ударів по мішені, що рухається; ловіння м'яча, який перекидають два партнери; вбігання під довгу скакалку, стрибки та вибігання з-під скакалки, яку крутять партнери.

**Зміст і методика проведення контрольних іспитів.** Контрольні іспити проводяться наприкінці навчального року. Загальна оцінка підготовленості виводиться на підставі показників по розділах підготовки та результатів участі в змаганнях. Головний критерій - наявність позитивної динаміки, щорічне поліпшення як сумарного, так й окремих контрольних показників.

### **Психологічна підготовка**

У психологічній підготовці зростає роль виховання волевих якостей. З цією метою в тренувальний процес вводяться поступово зростальні додаткові труднощі, створюється загальний мікроклімат, формуються ідеомоторний образ

техніки, а також система спеціальних знань щодо психіки людини, її психічних станів, методів створення потрібного стану. Спортсмени оволодівають прийомами психорегуляції, навчаються зосереджуватися перед змаганнями. Розвинення психічних процесів здійснюється шляхом впровадження різноманітних фізичних вправ (ігрових, складнокоординаційних).

Формування мотивації до занять настільним тенісом. Поставлення в тренувальному процесі завдань, рішення яких дозволяє спортсмену відчувати своє постійне удосконалення; заохочення досягнень (словесні методи, грамоти, жетони, медалі, призи, поїздки); афішування успіхів спортсмена (стенди з його фотографіями, таблиці результатів, плакати з вітаннями, статті з газет і журналів, телевізійні та радіопередачі про змагання, в яких спортсмен успішно виступив); колекціонування спортсменом будь-яких атрибутів власних досягнень; приклади видатних спортсменів, власний приклад тренера в оптимізмі, ентузіазмі, вимогливості, упевненості.

Розвинення вольових якостей. Обов'язкова реалізація тренувальної програми та змагальних настанов; упровадження додаткових завдань з елементами новини, ризику; проведення занять в ускладнених і незвичайних умовах; участь у змаганнях з настановою на якісний чи кількісний бік виконання завдання, в ускладнених чи незвичайних умовах; застосування змагального методу; переконування щодо потреби виконання вимог, що ставляться, роз'яснювання їх значення, заохочення за проявлення вольових якостей; догани за виявлену слабкість; бесіди щодо сутності вольових якостей; приклади вольових вчинків спортсменів.

Розвинення спеціалізованих психічних процесів. Психотехнічні ігри, перегляд навчальних фільмів, відеозаписів чи спостереження за технікою гри провідних гравців у настільний теніс, що супроводжує коментар, в якому виділяються елементи та зовнішні умови, що потребують концентрації уваги при їх виконанні, проведення ідеомоторного тренування з показом дій під час виконання окремих елементів техніки та цілісного її виконання; вправи з варіюванням просторових, часових і динамічних параметрів виконання.

Регулювання психічних станів. Бесіди, вивчення спеціальної літератури з питань психіки людини, психічних станів, методів психорегуляції; навчання використання засобів саморегуляції психічних станів (переведення думок на спортивну тематику, на образи та явища, що викликають позитивні емоції; самопереконання, самозаспокоєння, самонакази, повне виключення від будь-яких думок та уявлень; довільна регуляція дихання, послідовне розслаблення груп м'язів, чергування напруження та розслаблення окремих груп м'язів; контроль за мимічними м'язами обличчя, рухами; самомасаж, заспокійлива розминка та для активізації - функціональна музика, читання літератури, аутогенне та психорегулювальне тренування).

### **Виховна робота**

Засоби, методи, заходи виховної роботи: проведення етичних бесід, роз'яснювальна робота, наставляння, доповіді та диспути на морально-етичні

теми, збори; обговорювання, осуд тренером і колективом, покарання у вигляді зауважень, тимчасового звільнення від занять і змагань, виключення зі спортивної школи; похвала, заохочення, нагороди; наставництво досвідчених спортсменів; аналіз змагальної діяльності; зустрічі з видатними спортсменами; ритуали зарахування та випуску спортсменів; екскурсії, культпоходи у театр, музеї, на виставки; оформлення стендів.

### **Інструкторська та суддівська практика**

Інструкторська та суддівська практика передбачає завершення вивчення Правил змагань, участь спортсменів у суддівстві змагань з першості школи (як помічник секретаря, секретар, суддя), проведення за завданням тренера окремих частин навчально-тренувального заняття.

Робочий план, як правило, охоплює період до 1 міс. і включає такі розділи: завдання спортивного тренування (з основних видів підготовки); система контролю із зазначенням контрольних нормативів у спеціальних вправах-тестах, що відображають рівень загальної та спеціальної фізичної, технічної підготовленості спортсмена, а також функціональних проб, які відбивають функціональні можливості систем організму; зміст підготовки, куди входять розділи теорії та практики.

## **2.3. Групи спеціалізованої базової підготовки**

До груп залучається оптимальна кількість перспективних вихованців старшого юнацького віку (13-17 років), які пройшли підготовку в групах попередньої базової підготовки та успішно виконали перевідні нормативи. На етапі поглибленої спеціалізації більш чітко виявляються індивідуальні особливості спортсмена, що дозволяє тренеру диференційовано підходити до вибору тренувальних засобів, їх обсягу та інтенсивності. Навчально-тренувальна робота планується з розрахунку 24-28 год. на тиждень. Рекомендуються 6-8-разові тренування обсягом 2-4 год.

На даному етапі підготовки здійснюється комплексне удосконалення усіх компонентів спортивної майстерності - фізичної, технічної, тактичної й психологічної підготовленості. Тренувальний процес будується на базі великого обсягу навантажень і передбачає застосування все більш спеціалізованих засобів і методів тренування. Значне місце займають індивідуальні заняття з тренером і змагальна практика. Спортсмени регулярно беруть участь у змаганнях, і все частіше ставиться завдання показати кращий результат. Багато уваги приділяється формуванню індивідуального стилю тактичної діяльності, розвитку спеціалізованих сприйнять гравців у настільний теніс і навичок регулювання психічних станів у змаганнях.

На цьому етапі вирішується низка завдань:

1. Подальше удосконалення спеціальної підготовленості, поглиблення теоретичних знань, аналітична робота;

2. Активна участь у змаганнях вихованців старших розрядів з метою досягнення спортивних результатів на рівні I розряду і кандидата в майстри спорту;

3. Досягнення високого рівня психологічної, вольової та фізичної підготовленості;

4. Активна участь у суддівстві змагань, тренерська діяльність;

5. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, функціональних можливостей та інтелектуальних здібностей;

6. Розвинення спеціальних якостей та здібностей, потрібних для удосконалення навичок гри в настільний теніс;

7. Досконале оволодіння засадами техніки й тактики, навичками гри;

8. Збільшення обсягу роботи за індивідуальними планами.

Розподіл обсягів компонентів тренування па місяцях наданий в табл. 15.

### Організація та методика відбору

Відбір на даному етапі спрямований на виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. Комплексна оцінка перспективності спортсмена робиться на засадах аналізу рівня спеціальної підготовленості, розвитку рухових якостей, мотивації, особистісно-психічних якостей, стану здоров'я, особливостей тренування у попередніх роках. Оцінка рівня спеціальної підготовленості здійснюється відповідно до виконання контрольних нормативів, які відображають сприятливу вікову динаміку спортивних результатів.

Мотивація подальшої цілеспрямованої спортивної підготовки оцінюється з врахуванням даних педагогічних спостережень тренера, а також його співбесід зі спортсменом та його батьками.

Таблиця 15

План-графік річного циклу підготовки  
для груп спеціалізованої базової підготовки, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1-й рік навчання													
Теоретична підготовка	-	-	2	2	2	2	4	2	2	2	3	1	22
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	20	20	20	20	22	22	22	20	20	20	20	20	246
Техніко-тактична підготовка	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	924
Контрольні та перевідні іспити	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	20

Продовження табл. 15

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Інструкторська та суддівська практика	-	-	5	5	3	3	1	5	5	5	4	-	36
Разом...	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248
2-й рік навчання													
Теоретична підготовка	-	-	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
Техніко-тактична підготовка	84	86	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	1010
Контрольні та перевідні іспити	7	5	-	-	-	-	-	-	-	-	3	5	20
Інструкторська та суддівська практика	-	-	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	24
Разом...	114	114	114	112	112	112	112	112	112	112	112	114	1352
Більше 2 років навчання													
Теоретична підготовка	-	-	2	2	2	2	4	4	4	4	-	-	24
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Техніко-тактична підготовка	90	90	92	90	90	90	90	90	90	90	90	90	1082
Контрольні та перевідні іспити	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	3	7	24
Інструкторська та суддівська практика	-	-	3	5	3	3	1	1	3	3	4	-	26
Разом...	122	122	122	122	120	120	120	120	122	122	122	122	1456

За особистісно-психічними якостями перспективними є спортсмени, в яких виявлені гарний самоконтроль, потяг до суперництва, висока емоційна стійкість, схильність до ризику, прагнення до лідерства.

Особлива увага приділяється оцінці стану здоров'я за результатами поглиблених медичних обстежень у лікарсько-фізкультурному диспансері за участю лікаря спортивної школи, з тим щоб виявити наявність або відсутність відхилень, що є перешкодою для подальшого спортивного удосконалення. У полі зору тренера має постійно знаходитися здатність спортсменів переносити тренувальні та змагальні навантаження, а також до ефективного відновлення.

## **Зміст і планування навчання на етапі спеціалізованої базової підготовки**

Для юнацького віку характерним є високий рівень функціональної досконалості, готовності до значних навантажень. Від вихованців можна чекати помітного зростання спортивних результатів, а в окремих випадках - навіть здобуття світової першості. Водночас деякі спортсмени, не відчуваючи швидкого прогресу в своїй грі, починають втрачати інтерес до занять у школі. Важливо, щоб тренер знайшов підхід до найобдарованіших з них і зумів переконати їх проявити терпіння й наполегливість у заняттях, щоб зміцнити передумови для результативного "стрибка".

Основні завдання: подальше розвинення загальних і спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня техніко-тактичної майстерності в умовах змагань; розвинення вольових і спеціально-психічних якостей, поступове збільшення тренувальних і змагальних навантажень, доведення їх до величин великого спорту. Уся підготовка здійснюється у відповідності до річної періодизації та спрямованості тренувального процесу по періодах та етапах річного циклу.

### **Теоретична підготовка**

#### **1. Виховання моральних та вольових якостей спортсмена.**

Вирішальна роль соціальних чинників в мотивації спортивної діяльності. Спортивно-етичне виховання. Психологічна підготовка в процесі спортивного тренування. Формування в процесі занять спортом моральних понять, оцінок, суджень. Виховання почуття відповідальності перед колективом. Загальна та спеціальна психологічна підготовка. Ініціативність, самостійність і творче ставлення до занять. Регулювання рівня емоційного збудження. Основні прийоми створення готовності до конкретного змагання. Ідеомоторні, аутогенні та подібні їм методи саморегуляції стану спортсменів перед грою.

#### **2. Спортивні змагання.**

Види спортивних змагань. Спортивні змагання, їх планування, організація та проведення. Значення спортивних змагань для популяризації виду спорту. Спортивні змагання як найважливіший засіб зростання спортивної майстерності гравців у настільний теніс. Положення про проведення змагань з настільного тенісу на першість України, міста, школи. Ознайомлення з планом змагань, з положенням про змагання. Правила змагань з настільного тенісу. Суддівство змагань. Суддівська бригада: головний суддя змагань, провідний суддя, суддя-лічильник та ін. Їх роль в організації та проведенні змагань.

#### **3. Планування і контроль спортивної підготовки.**

Сутність і призначення планування, його види. Складання індивідуальних планів підготовки. Контроль підготовленості. Нормативи за видами підготовки. Результати спеціальних контрольних нормативів. Облік в процесі спортивного тренування. Індивідуальні показники підготовленості по роках навчання. Самоконтроль в процесі занять спортом. Щоденник самоконтролю. Його форми, зміст, основні розділи і форми запису.



Основні поняття про лікарський контроль. Систематичний лікарський контроль за юними спортсменами як основа досягнень у спорті. Вимірювання та тестування в процесі тренування і в період відновлення. Частота пульсу, дихання, глибина подиху, тонус мускулатури. Степ-тест. Рівень фізичного розвитку спортсменів. Артеріальний тиск. Показники розвитку. Пульсова крива.

#### 4. Психологічна та тактична підготовленість.

Психологічна, технічна й тактична підготовка гравців у настільний теніс. Роль психологічної та тактичної підготовки в настільному тенісі. Різноманітні тактичні дії під час гри. Прийоми регулювання психічного стану спортсмена. Види ударів та їх тактичне застосування у змагальній діяльності проти гравців різних стилів.

#### **Технічна та техніко-тактична підготовка**

Виконання техніко-тактичних стандартних та ігрових вправ з різними паузами відпочинку. Навчальні ігри з різними гандикапами (починати матч з різного рахунку). Удосконалення тактичних навичок з використанням різних видів ударів під час атакуючих дій та у захисті в парних розрядах, індивідуальних заняттях, навчальних і тренувальних іграх, навчальних та офіційних змаганнях.

Зміцнювати та удосконалювати техніку й тактику, засвоєні на попередньому етапі. Розподілити гравців по стилях: швидкоатакуючий, швидкий атакуючий удар + топ-спин, підрізка + атакуючий удар.

#### **Швидкоатакуючий стиль**

##### Базова техніка

1. Атакуючий удар справа. Удосконалювати вміння серійно атакувати справа і з бічної позиції: у пересуванні вперед-назад, вліво-вправо. Спортсмени повинні вміти відбивати топ-спини швидким атакуючим ударом. Почати навчання техніки завершального топ-спина (топ-спин - удар). Спочатку оволодіти технікою удару проти підрізки, раптовим ударом після серії накатів і завершальним ударом (у поєднанні з технікою удару підрізкою зі "свічками"). Навчання техніки виконання швидких раптових ударів після серії ударів підрізкою. Оволодіти технікою виконання свічки та удару по свічці.

2. Подача і прийом подачі. Удосконалювати якість різних подач на основі підвищення інтенсивності обертання, варіативності напрямку і швидкості. Виходячи з індивідуальних особливостей вибрати 2-3 варіанти "коронної" подачі справа і зліва. Способи прийому подач - різноманітні, треба звернути особливу увагу на прийом подачі накатом, атакуючим ударом та ударом з боковим обертанням м'яча.

3. Зрізка. Удосконалювати якість обертання при виконанні зрізки, оволодіти технікою зрізки з довгим і коротким замахом. Зрізка з боковим обертанням м'яча.

4. Пересування. Удосконалювати способи пересування, звернути увагу на взаємозв'язок пересування з виконанням атакуючого удару справа; повернення у вихідне положення, вибір оптимального способу пересування.

5. Топ-спин. Спортсмени, які воліють грати в стилі, який передбачає серійне виконання швидкого топ-спина, повинні почати його вивчення. Треба почати з формування точних рухів при виконанні топ-спина з правої та бічної позицій в пересуванні, спрямовуючи м'яч по прямій, по діагоналі і т.д. (переважно з середньої зони). Гравці, які віддають перевагу двобічній атаці топ-спином, можуть почати оволодіння ударом накатом зліва.

#### Базова тактика

1. Подача + сильний атакуючий удар: кожен гравець повинен переважно застосовувати 1-2 варіанти подач, решта - допоміжні. Головним чином потрібно подавати довгі м'ячі з верхнім обертанням у поєднанні із сильним атакуючим ударом. Способи та напрями подачі й прийому подачі визначаються як довільно, так і за завданням у поєднанні з атакуючим ударом.

2. Підставка зліва + атакуючий удар справа. Заволодіти ініціативою шляхом "затиску" суперника в який-небудь кут + завершальний удар. Змінювати напрямок ударів вправо і вліво + вибір моменту для завершального удару. Посилати м'яч у гравця, вибирати момент для завершального удару.

3. Серійна атака накатом + атакуючий удар.

4. Накат в один кут, завершальний удар - в інший.

5. Накат по двох кутах і раптовий удар по центральній лінії; довгий накат + короткий для створення умов для завершення атаки.

6. Швидка і повільна зрізки по двох кутах, вибіраючи момент для атаки.

#### **Стиль гри "Швидкий атакуючий удар + топ-спин"**

##### Базова техніка

Принципи й послідовність навчання техніки швидких атакуючих ударів: атакуючого удару справа, підрізки, подачі, прийому подачі, а також рухів - аналогічні тим, які використовуються під час навчання техніки різних видів швидких атакуючих ударів. Необхідно раціонально спланувати навчання техніки виконання топ-спина, з тим щоб в ударі пропорційно поєднувалися швидкість та обертання. Оволодіти технікою виконання топ-спина з правобічної стійки, ударів з обертанням, а також накату з прискоренням вперед з бічної позиції; вміти виконувати удари без обертання по прямій та по діагоналі з ближньої та середньої зон, варіювати силу обертання м'яча і напрям ударів. Оволодіти: первинними навичками комбінацій ударів з накатами, накатів із завершальними ударами; технікою підрізки м'ячів із сильним нижнім обертанням, комбінацій підрізки з накатом; технікою атакуючого удару із середньої зони зліва проти топ-спина.

##### Тактика

Зміст підготовки - такий самий, як при навчанні швидких атакуючих ударів. Способи атаки швидким атакуючим або завершальним ударом. Оволодіти технікою переходу від активної підрізки до активного нападу і

завершального удару, від серійного обміну топ-спинами в середній зоні до активних дій, а також у середній зоні - технікою прийому подачі швидким накатом на столі.

### **Стиль гри "Топ-спин + атакуючий удар"**

#### Базова техніка

1. Топ-спин + атакуючий удар. Оволодіти технікою виконання топ-спина справа з бокової позиції, наката і топ-спина прискоренням вперед; вміти серійно виконувати накати - топ-спини з ближньої та середньої зон по прямій та по діагоналі, поступово посилюючи обертання і розширюючи зону гри. Оволодіти: технікою поєднання топ-спинів з накатами з прискоренням вперед та атаки накатом при обміні підрізними ударами; технікою виконання швидких довгих ударів справа в ближній зоні; технікою завершальних ударів по високому м'ячу.

2. Топ-спин зліва. На базі закріплення і вдосконалення техніки виконання швидких атакуючих ударів і підставок-поштовхів зліва оволодіти технікою топ-спинів в поєднанні з атакуючими ударами зліва з бічної позиції, атакуючих ударів із середньої зони. Оволодіти технікою виконання топ-спина зліва в ході обміну різаними ударами, накату зліва з ближньої та середньої зон, технікою поєднання топ-спинів справа і зліва.

3. Техніка підрізки. Оволодіти технікою виконання різноспрямованих, з різноманітними точками "приземлення" підрізок.

4. Поштовх, підставка. Оволодіти технікою виконання ударів поштовхом і підставкою.

5. Комбінація ударів. Оволодіти первинними навичками поєднання топ-спина з атакуючим ударом, топ-спина із завершальним ударом, підрізки з топ-спином.

6. подача і прийом подачі. В основі - подачі з різними обертаннями. Крім того, вибирається одна-дві подачі у відповідності з індивідуальним стилем гри. Оволодіти технікою прийому подачі топ-спином, підрізкою, обманним ударом.

7. Удар по високому м'ячу. Оволодіти технікою виконання удару по високому м'ячу із середньої та дальньої зон.

8. Робота ніг. Удосконалювати вже вивчені способи пересування, вміти поєднувати їх з різними видами ударів накатом: звернути увагу на поєднання різних способів пересувань в різних ігрових зонах.

#### Тактика

1. Тактика активного нападу після подачі - в основному та ж сама, що і при використанні швидких атакуючих ударів, але при цьому застосовуються головним чином подачі з нижнім і нижньо-боковим обертанням, з тим щоб суперник відповідав на них підрізкою і створилися умови для активного виконання топ-спина.

2. Тактика атаки після топ-спина. Оволодіти тактикою завершення атаки після серійного обміну топ-спинами, після серійного виконання топ-спинів проти підрізаних м'ячів.

3. Тактика атаки топ-спином після підрізки. Оволодіти тактикою раптової атаки після серійного виконання підрізки з різними точками приземлення. Тактика поєднання топ-спина і підрізки під час прийому м'ячів, які мають нижнє обертання.

4. Тактика виконання топ-спина після виконання удару поштовхом. Вивчати тактику переходу від накату до атакуючого удару справа після серійного виконання накату зліва з варіюванням швидкості та точки приземлення м'яча.

5. Тактика прийому подачі. Оволодіти тактикою завершення атаки ударом по високому м'ячу після виконання топ-спина; опанувати тактику переходу до атаки топ-спином після стримування суперника різними ударами.

### **Стиль гри "Підрізка + атакуючий удар"**

#### Базова техніка

1. Техніка зрізки. Шляхом виконання зрізки проти ударів з верхнім обертанням і без обертання варіювати точку відскоку; оволодіти технікою виконання зрізок проти топ-спинів, проти раптових ударів, ударів по "свічці", коротких ударів, збільшуючи зону гри. При виконанні зрізки опановувати первинні навички чергування атакуючих ударів та ударів зрізкою.

2. Атакуючі удари. Оволодіти технікою виконання серійних атакуючих ударів справа і зліва, технікою виконання атакуючих ударів з коротких м'ячів у ході обміну зрізками; в середній зоні - технікою виконання довгих топ-спинів.

3. Удари накатом. Оволодіти технікою переходу від підрізки до накату, від зрізки до накату, а також технікою поєднання підрізки та накату при обміні підрізками.

4. Підрізані м'ячі. Навчитися надавати м'ячу сильне нижнє обертання, змінювати точку відскоку, траєкторію і швидкість польоту м'яча, підвищувати стабільність виконання підрізок із сильним обертанням.

5. Подача і прийом подачі. Оволодіти подачею необхідно з урахуванням таких чинників, як швидкість польоту м'яча, інтенсивність його обертання, зміна точки відскоку. При цьому необхідно постійно підвищувати якість виконання вже вивчених подач і поєднувати техніку їх виконання з індивідуальним стилем гри, тренувати виконання подачі справа і зліва. При прийомі подачі в якості основного способу використовувати підрізки, поєднуючи їх з накатами та підставками.

6. Поштовх-підставка. Вміти поєднувати швидкий поштовх з посиленою підставкою. Оволодіти технікою виконання поштовху з нижнім обертанням, гальмівного поштовху, поштовху з переходом з нижнього на верхнє обертання.

7. Робота ніг. Удосконалювати способи пересування, звертаючи особливу увагу на пересування вперед-назад.

#### Тактика

1. Тактика швидкої атаки після подачі. Оволодіти технікою атаки після одного-двох видів подач, які є основними для даного гравця, і декількох допоміжних; атакувати спочатку після подач і прийомів устанавленого типу і

напрямку, потім - довільно. Головну увагу звертати на атакуючий удар справа у поєднанні з атакою зліва; застосовувати переважно подачі з нижнім і нижньо-боковим обертанням, для того щоб суперник відповідав на них підрізаним м'ячем і була можливість для швидкої атаки після допоміжних дій.

2. Тактика контратаки після обміну зрізками. Оволодіти тактикою контратаки в процесі серійного обміну плоскими ударами й зрізками, тактикою раптової атаки після різноспрямованих зрізків, а також по високому м'ячу.

3. Тактика атаки після підрізки. Контратакувати після виконання ударів підрізкою з різними обертаннями та різними точками відскоку, оволодіти тактикою переходу до серійних атакуючих ударів у поєднанні з топ-спином у процесі обміну підрізками.

#### Парна гра

Удосконалювати техніку й тактику гри по прямій, а також із напрямом м'яча в різні точки столу, використовуючи різноманітні варіанти гри. Особливу увагу звертати на подачу та атаку, прийом подачі та прийом атакуючого удару.

#### Змагальна підготовка

1. Обмін атакуючими ударами (підставка-атака; поштовх-атака; накат-поштовх).

2. Атака після підрізки.

3. Атака накатом після зрізки.

4. Послідовна зміна способів подачі.

5. Швидка атака після подачі. Змагання спочатку проводяться з настановами, а потім - у довільній грі. Спочатку грають на 1/3 столу, потім - по всьому столу.

6. Офіційні змагання.

#### **Тестування техніко-тактичної підготовленості**

Організація тестування: змагання з базової техніки й тактики (тест-змагання), а також проводяться в ході змагань.

#### Зміст і вимоги

Змагання в кожному розділі (атака-атака; атака-захист; захист-захист) проводяться по трьох видах з максимальною кількістю партій.

Другий вид (2 партії) є обов'язковим, з першого і третього (по 1 партії) жеребкуванням вибирається один. За гри з 3 партій перемогу здобуває той, хто переміг у двох, за перемогу в кожній партії нараховується 11 очок.

У тест-змаганні використовуються: стіл заввишки 76 см, можливо з розміткою ігрових полів, або спеціальний стіл, де невживана площа закрита тканиною або картоном.

Спортсмени, які беруть участь у змаганнях, повинні раніше пройти тест-змагання. При розподілі місць в індивідуальному заліку максимальна кількість очок за тест-змагання складає 20% їх загальної кількості (фізична підготовка - 20%, індивідуальні змагання - 60%).

## **I. Атака-атака**

Обмін атакуючими ударами на 2/3 поверхні столу (з чотирьох варіантів розмітки столу жеребкуванням вибирається один, грається 1 партія).

Конкретний зміст:

обмін ударами по діагоналі справа-направо на 2/3 столу;

обмін ударами по діагоналі зліва-наліво на 2/3 столу;

обмін ударами по прямій справа 2/3 столу наліво на 2/3 столу;

обмін ударами по прямій зліва 2/3 столу направо на 2/3 столу.

Вимоги:

1. Гра без обмежень в межах встановленого ігрового поля за правилами офіційних змагань;

2. Партія грається до 11 очок, кожен виконує 5 подач. За рівного рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

Гра топ-спинами з лівої та правої 1/3 столу проти топ-спинів з 1/2 столу.

Конкретний зміст:

гра без обмежень з лівої та правої 1/3 столу проти гравця в лівобічній стійці на 1/2 столу;

гра без обмежень з лівої та правої 1/3 столу проти гравця в правобічній стійці на 1/2 столу.

Вимоги:

1. Спортсмен, який грає з 1/2 столу, подає справа м'ячі з верхнім обертанням на ліву частину столу супернику; спортсмен, який грає з правої та з лівої 1/3 столу, подає справа м'ячі з верхнім обертанням в установлене ігрове поле. За виключенням подач вся гра ведеться топ-спинами.

2. Рахунок ведеться до 11 очок - по 5 подач з кожного боку. За рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Після закінчення партії гравці міняються сторонами, і відповідно змінюються їх завдання.

## **II. Атака-захист**

Атакуючий удар з 2/3 столу проти зрізки з 2/3 поверхні столу (з чотирьох варіантів розмітки столу жеребкуванням вибирається один, грається 1 партія).

Конкретний зміст:

удар накатом з правих 2/3 поверхні столу проти зрізки з правих 2/3 поверхні столу;

удар накатом з лівих 2/3 поверхні столу проти зрізки з лівих 2/3 поверхні столу;

удар накатом з правих 2/3 поверхні столу проти зрізки з лівих 2/3 поверхні столу;

удар накатом з лівих 2/3 поверхні столу проти зрізки з правих 2/3 поверхні столу.

Вимоги:

1. Спортсмен, який грає атакуючим ударом, подає справа м'ячі з верхнім обертанням, що вилітають за межі столу після першого відскоку, інакше подача повторюється. За умисної короткої подачі гравець спочатку попереджається, а потім - штрафується. Спортсмен, який грає зрізками, подає справа м'ячі з нижнім обертанням. Спортсмен, який грає накатом, може прийняти подачі суперника підрізкою а гравець, який грає зрізками, повинен прийняти м'ячі тільки зрізками.

2. Партія грається до 11 очок, кожен виконує 5 подач. За рівного рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

Гра накатом з лівої та правої 1/3 столу проти зрізки з 1/2 столу без обмежень (з двох варіантів розмітки столу жеребкуванням вибирається один; граються дві партії зі зміною сторін).

Конкретний зміст:

гра накатом справа і зліва проти зрізки по всьому столу.

Вимоги:

1. Гравець, що грає накатом, подає справа м'ячі з верхнім обертанням в обумовлену зону на стороні суперника. Один м'яч він може зіграти підрізкою.

Гравець зрізками подає справа м'ячі з нижнім обертанням в обумовлену зону на стороні суперника і може застосовувати інші технічні дії лише після того, як зіграє зрізкою перший м'яч.

2. Рахунок ведеться до 11 очок - по 5 подач з кожного боку. За рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Після закінчення партії гравці міняються сторонами, і відповідно змінюються їх настанови на гру. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

Гра накатом по усьому столу проти зрізки без обмежень (грається 1 партія).

Вимоги:

1. Гравець накатами подає справа м'ячі з верхнім обертанням в дальню зону. Гравець зрізками приймає м'ячі з нижнім обертанням у будь-яку точку на стороні суперника. Гравець, який грає накатами, один м'яч може зіграти підрізкою, гравець, який грає зрізками, може використати інші технічні засоби, але тільки після того, як відіграє зрізкою перший м'яч.

2. Рахунок ведеться до 11 очок - по 5 подач з кожного боку. За рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Після закінчення партії гравці міняються сторонами, і відповідно змінюються їх настанови на гру. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

### **III. Захист-захист**

Гра на 2/3 столу (з чотирьох варіантів розмітки столу жеребкуванням вибирається один, грається 1 партія).

Конкретний зміст:

обмін ударами по діагоналі справа-направо на 2/3 поверхні столу;

обмін ударами по діагоналі зліва-наліво на 2/3 поверхні столу;

обмін ударами по прямій справа 2/3 столу наліво (2/3 столу);

обмін ударами по прямій зліва 2/3 столу направо (2/3 столу).

Вимоги:

1. Гра без обмежень в межах встановленого ігрового поля за правилами офіційних змагань.

2. Партія грається до 11 очок; кожен виконує 5 подач. За рівного рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

Гра накатом з 2/3 столу проти зрізки з 2/3 столу (з чотирьох варіантів розмітки столу жеребкуванням вибирається один; грається 1 партія).

Конкретний зміст:

накат з правих 2/3 поверхні столу проти зрізки з правих 2/3 поверхні столу;

накат з лівих 2/3 поверхні столу проти зрізки з лівих 2/3 поверхні столу;

накат з правих 2/3 поверхні столу проти зрізки з лівих 2/3 поверхні столу;

накат з лівих 2/3 поверхні столу проти зрізки з правих 2/3 поверхні столу.

Вимоги:

1. Спортсмен, що грає накатом, подає справа м'ячі з верхнім обертанням в дальню зону, інакше подача повторюється. За умисного короткого подання гравець спочатку попереджається, а потім - штрафується. Спортсмен, що грає зрізками, подає справа м'ячі з нижнім обертанням. Спортсмен, який грає накатом, може прийняти подачу суперника підрізкою, а гравець, що грає зрізками, повинен застосовувати тільки цей технічний прийом.

2. Рахунок ведеться до 11 очок - по 5 подач з кожного боку. За рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунку 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

Гра з лівої та правої 1/3 столу проти топ-спинів з 1/2 столу без обмежень (з двох варіантів розмітки столу жеребкуванням вибирається один; граються 2 партії зі зміною сторін).

Конкретний зміст:

гра без обмежень з лівої та правої 1/3 столу проти гравця у лівобічній стійці на 1/2 столу;

гра без обмежень з лівої та правої 1/3 столу проти гравця в правобічній стійці на 1/2 столу.

Вимоги:

1. Спортсмен, що грає накатами, подає справа м'ячі з верхнім обертанням в дальню зону в установлене ігрове поле на стороні суперника; один м'яч, посланий суперником, він може відіграти підрізкою. Спортсмен, який грає



підрізками, подає справа м'ячі з нижнім обертанням в установлене ігрове поле на стороні суперника; він може застосовувати інші технічні прийоми, але тільки після того, як зіграє підрізкою хоч би один м'яч.

2. Рахунок ведеться до 11 очок - по 5 подач з кожного боку. За рахунок 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Після закінчення партії гравці міняються сторонами, і відповідно змінюються їх настанови на гру. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунок 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

Гра топ-спинами по усьому столу без обмежень (грається 1 партія).

Конкретний зміст:

обмін топ-спинами по усьому столу без настанов.

Вимоги:

1. Виконуються подачі справа з верхнім обертанням у будь-яку точку столу на половині суперника. Обом гравцям забороняється подавати м'ячі з нижнім обертанням, за це вони штрафуються.

2. Партія грається до 11 очок; кожен виконує 5 подач. За рівного рахунку 10:10 подача по черзі переходить від одного гравця до іншого. Перемагає той, хто першим набере 11 очок, а за рахунок 10:10 - той, хто виграє з перевагою в 2 очки.

Примітки:

1. "Обмежувач позиції гравця" відносно столу по відстані - спеціальне пристосування, виготовлене з дерева або пластика, має V-образну форму з висотою борту 20 см і шириною 10 см.

2. "Обмежувач висоти траєкторії польоту м'яча" - тренажер, що є планкою, яка встановлюється на кронштейн сітки на висоті 30 см над нею.

3. Стіл з розміткою ігрових полів використовується для тренувань і тестування з метою обмеження зони відскоку м'яча.

4. Спеціальний стіл - стіл з розміткою, що застосовується для тестування техніки й тактики. При цьому невживана частина столу закривається тканиною або картоном.

### **Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Загальна фізична підготовка - як база розвитку фізичних якостей, здібностей, рухових функцій гравців і підвищення їх спортивної працездатності. Застосовуються заходи попереднього етапу підготовки.

Основні вимоги до розвитку рухових якостей та підбір засобів для удосконалення спеціальних якостей - швидкості, спритності, сили на різних етапах підготовки гравця в настільний теніс. Спеціальна фізична підготовка, її роль у тренуванні спортсмена. Провідні якості: швидкість, спритність, сила, гнучкість, спеціальна витривалість.

Зміст програмного матеріалу з фізичної підготовки не змінюється протягом усіх років навчання, але на різних етапах тренування заняття з фізичної підготовки відрізняються за обсягом та інтенсивністю. Використання спеціальних вправ та їх комбінацій в якості засобу фізичної підготовки

визначається рівнем спортивної підготовленості гравців і творчим підходом тренера.

### **Психологічна підготовка**

У психологічній підготовці суттєвого значення набуває формування слухного відношення до спортивного режиму, великих навантажень. Використання змагального методу та забезпечення в процесі тренування атмосфери високої конкуренції пов'язані із застосуванням комплексу організаційних і методичних заходів, скерованих на вироблення стійкості до стресових ситуацій.

Ідеомоторне тренування спрямовується на удосконалення сприймань мікрокомпонентів техніко-тактичних дій, ритму, координації діяльності різних м'язових груп. Спортсмени оволодівають методикою формування стану бойової готовності до змагань, удосконалюють методики саморегуляції психічних станів і разом з тренером розробляють індивідуальний комплекс налагоджувальних і мобілізаційних заходів (передзмагальні та змагальні ритуали).

Формування мотивації до занять. Участь спортсмена в обговоренні питань щодо наступних тренувань, змагань, відновлювальних та інших заходів, бесіди, роз'яснення, переконування щодо потреби постійного удосконалення, дотримання спортивного режиму, матеріальне заохочення досягнень.

Розвинення вольових якостей. Оцінка проявів вольових якостей в інших спортсменів; самовиховання спортсмена, яке ґрунтується на невідступному дотриманні загального режиму життя, самопереконанні, самоспонуванні та самопримушуванні до виконання тренувального завдання та змагального результату, саморегуляції емоцій, психічного та загального станів, постійному самоконтролі.

Регулювання психічних станів. Застосування методів саморегуляції в змагальних умовах, під час модельних тренувальних занять, підготовчих змагань; визначення індивідуальних ефективних психорегулювальних заходів шляхом самоаналізу спортсмена. Виконання вправ у змагальних умовах, у складних умовах, у присутності глядачів, з обговорюванням дій спортсмена; моделювання конфліктів із суддівським апаратом; застосування високих фізичних навантажень, "жорстких" методів тренування (інтервального), технічних засобів (таймеру), введення в тренування гандикапів, проведення ідеомоторного тренування з уявленням змагальних умов, участі в змаганнях.

### **Виховна робота**

Заходи виховної роботи - приблизно ті ж самі, що й для груп попередньої базової підготовки, але з урахуванням особливостей юнацького віку. У групах спеціалізованої базової підготовки передбачається багатоциклова система річної підготовки з чіткою періодизацією. Плануються усі типи мезоциклів.

### **Інструкторська та суддівська практика**

Вихованці залучаються в якості помічника тренера до проведення навчально-тренувальних занять та спортивних змагань у групах початкової,

попередньої та спеціалізованої базової підготовки; вчать скласти методичні документи (комплекси вправ, реєстрація обсягів та інтенсивності навантажень тощо), виконують обов'язки суддів, секретарів, старших суддів на окремих відрізках змагань; отримують звання громадського інструктора та судді зі спорту.

У навчально-тренувальному процесі контролюються ефективність змагальної діяльності, рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Види контролю за процесом спортивної підготовки:

1. Контроль змагальної діяльності - зайняте місце, виконаний розряд.
2. Тестування з перевірки знань та навичок - замінюють перевідні іспити з одного етапу навчання на наступний. Затверджуються тести наказом чи розпорядженням по ДЮСШ.

## **2.4. Групи підготовки до вищих досягнень**

У групах підготовки до вищих досягнень забезпечуються досягнення вихованцями високих спортивних результатів на всеукраїнських та міжнародних змаганнях, підготовка резерву, кандидатів та основного складу національної збірної команди України. Збереження та підтримання досягнутого рівня спортивної майстерності є головним завданням даного етапу. Передбачає жорстку індивідуалізацію всіх сторін підготовки спортсмена. Важливе місце займають біологічні ритми активності (фізичної, психічної, інтелектуальної), що впливають на збереження спортивної працездатності. Єдність біологічного розвитку спортсмена та педагогічного тренувального процесу - головний принцип побудови всієї багаторічної системи спортивної підготовки.

Вирішуються такі завдання:

1. Досягнення високого рівня технічної й тактичної підготовленості шляхом індивідуалізації процесу підготовки.
2. Досягнення високої спортивної майстерності у грі в настільний теніс.
3. Досягнення стабільності гри (надійності ігрових навичок у складних змагальних умовах).
4. Заняття за індивідуальними планами спеціальної підготовки.
5. Активна участь у змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівня з метою досягнення максимально можливих спортивних результатів.
6. Підтримка високого рівня психологічно-вольової та фізичної підготовленості.

Групи підготовки до вищих досягнень формуються з кандидатів у майстри спорту і майстрів спорту, які мають перспективу росту спортивних результатів і виконують відповідні вимоги з фізичної та техніко-тактичної підготовки.

Даний етап характеризується перш за все індивідуальним підходом до побудови підготовки спортсменів і передбачає досягнення ними максимальних результатів. Значно зростають тренувальні навантаження, особливо за рахунок

змагальної практики. Обсяг та інтенсивність тренувань досягають величин, наближених до максимальних (табл. 16).

Тижневий режим тренувальної роботи - 32 год. Рекомендується проводити 6-7 занять на тиждень тривалістю 3-5 год. Найбільший обсяг годин можливий для занять змагальною практикою.

Таблиця 16

План-графік річного циклу підготовки  
для груп підготовки до вищих досягнень (увесь термін), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	1	1	4	4	4	4	4	4	-	-	2	2	30
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	34	34	33	33	33	33	33	33	33	33	34	34	400
Техніко-тактична підготовка	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	1176
Контрольні та перевідні іспити	7	7	-	-	-	-	-	-	7	7	-	-	28
Інструкторська та суддівська практика	-	-	3	3	3	3	3	3	-	-	6	6	30
Разом...	140	140	138	138	138	138	138	138	138	138	140	140	1664

### Організація та методика відбору

Відбір визначає можливості спортсменів досягти результатів міжнародного класу. Тут, як і на попередньому ступені відбору, дається комплексна оцінка перспективності спортсмена. Проте основним критерієм є рівень спортивної майстерності. При цьому треба звернути увагу на обсяги тренувальних і змагальних навантажень спортсмена в попередніх роках і на можливості їх подальшого підвищення. Під час оцінки здоров'я спортсмена треба пересвідчитися у відсутності в нього захворювань і травм, що негативно впливають на зростання спортивних досягнень, а також оперативно усунути істотні відхилення від норми. Оцінюються також стійкість до стресових ситуацій змагань, здібність налаштовуватись на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили в умовах гострої конкуренції, психічна стійкість під час виконання обтяжливої та напруженої тренувальної роботи, уміння показувати найвищі результати в найвідповідальніших матчах.

Основні методи відбору: педагогічні спостереження; виконання контрольних нормативів; участь у змаганнях, медико-біологічні обстеження, психологічні дослідження. Провідним критерієм відбору є наявність у гравця в настільний теніс здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Критерії відбору: стан здоров'я; рівень рухових якостей; темпи зростання

спортивної майстерності; рівень спеціалізованих сприйнять - почуття часу, темпу, зусиль, відстані тощо.

### **Основний програмний матеріал**

Основні завдання: подальше удосконалення всіх сторін підготовленості, засвоєння максимальних тренувальних і змагальних навантажень, досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності; стимулювання працездатності та ефективності виконання рухових дій, застосування індивідуального підходу до підготовки.

Використання спеціальних вправ та їх комбінацій як засобу фізичної підготовки визначається рівнем спортивної підготовленості вихованців і творчим підходом тренера.

### **Теоретична підготовка**

#### **Засади тактики й тактична підготовка**

Основний зміст тактики й тактичної підготовки. Стилі гри та їх особливості. Тактика гри нападника проти захисника. Тактика гри нападника проти нападника. Тактика гравців, що застосовують обертання. Різноманітність тактичних комбінацій та варіантів гри. Індивідуальні та парні тактичні дії. Стель гри та індивідуальні особливості. Здібності, потрібні для успішного оволодіння тактикою гри. Аналіз досліджуваних тактичних варіантів гри. Зв'язок тактичної підготовки з іншими сторонами підготовки спортсмена. Перегляд та аналіз відеозаписів техніки й тактики гри найсильніших гравців у настільний теніс.

### **Техніко-тактична підготовка**

#### **Швидкоатакуючий стиль**

#### **Базова техніка**

1. Атакуючий удар справа. Оволодіти технікою виконання атакуючих ударів справа, удосконалюючи такі характеристики, як швидкість, раптовість, варіативність, обертання, - в умовах тотальної гри та після взаємного очікування. Оволодіти технікою відбивання різноспрямованих м'ячів з різними обертаннями швидкими атакуючими ударами, швидкими накатами зі слабким верхнім обертанням, завершальними та ковзними ударами. Вміти безперервно атакувати в русі, акцентуючи увагу на силі ударів.

На базі оволодіння довгими швидкими топ-спинами навчитися атакувати по топ-спинах, а за зручної позиції - виконувати завершальний атакуючий удар по топ-спину. Вивчати техніку контратакуючих ударів справа.

Підвищувати надійність та якість виконання ударів проти різаних м'ячів, оволодіти технікою раптової атаки з низьким м'ячем і технікою виконання серійних завершальних ударів після накату.

2. Атакуючий удар зліва. За атакуючого стилю гри обома сторонами ракетки опанувати швидку техніку підставки зліва, атакуючого удару по короткому м'ячу, оволодіти технікою відбивання м'ячів з різними обертаннями з позиції для гри зліва швидкими атакуючими ударами, швидкими накатами та завершальними ударами.

Під час гри підставкою зліва з подальшим атакуючим ударом справа оволодіти технікою підставки зліва в поєднанні з атакуючим ударом зліва.

3. Техніка підрізки. Оволодіти технікою виконання швидких, низьких із сильним обертанням, різаних ударів у різних напрямках і в різні ігрові зони.

4. Подача і прийом подачі. Оволодіти основною технікою виконання дуже довгих подач (по одній справа і зліва) в поєднанні з допоміжними способами, акцентуючи увагу на поєднанні швидкості та обертання і досягненні ефекту "несподіваності" подачі. З метою перехоплення наступальної ініціативи та зриву атакуючих дій суперника оволодіти технікою прийому м'ячів, що вилітають за межі столу, топ-спином, а також підставкою і ковзним, обвідним ударом по м'ячу над столом.

5. Робота ніг. Удосконалювати основні способи пересування при виконанні швидких атакуючих ударів.

#### Тактика

1. Тактика швидкої атаки після подачі. Вивчати та удосконалювати тактику швидкої атаки по всьому столу після виконання швидкої подачі або однієї з допоміжних подач. Вивчати та удосконалювати тактику раптової атаки швидким атакуючим ударом, швидким накатом зі слабким верхнім обертанням, топ-спином, ковзним, обманним ударом в залежності від застосування подачі та способу прийому її суперником у поєднанні з наступним серійним виконанням завершальних атакуючих ударів.

Вивчати тактику атаки по топ-спину з перехопленням ініціативи й подальшим завершальним ударом. За атакуючого стилю гри обома сторонами ракетки вивчати та вдосконалювати тактику досягнення переваг в одному з розіграшів за рахунок двобічної гри з подальшою потужною атакою з бічної позиції.

2. Тактика гри після поштовху. Використовуючи в якості основного стилю гри атаку справа по всьому столу, вчитися виконувати серійні атакуючі удари справа по всьому столу в русі, з різким переходом до поштовхів зліва, вивчати та опановувати тактику виконання атакуючих накатів після серійного виконання довгого удару справа з подальшим поштовхом зліва. За приблизно рівної сили атакуючої гри зліва і справа нарощувати силу удару зліва, збільшувати швидкість і варіативність ударів справа. З умінням виконувати сильні різноспрямовані атакуючі удари з обох боків з'являється можливість скористатися ефективною тактикою серійного виконання завершальних ударів. Вивчати та опановувати тактику швидкого переходу від сильного атакуючого удару справа до посиленого поштовху зліва, тактику поперемінного виконання швидких довгих ударів справа і зліва та швидких накатів з переходом за сприятливих умов до серійних атакуючих ударів справа.

3. Тактика атаки після підрізки. Опанувати тактику виконання несподіваних ударів після стримування суперника довгими й короткими підрізками, підрізками під великим кутом, а також тактику раптової атаки коротким поштовхом і швидким топ-спином над столом.

4. Тактика атаки після виконання топ-спина з напіввисокою траєкторією. Вивчати та опанувати тактику завершальних ударів в корпус після напіввисокого топ-спина і короткої скидки.

5. Тактика прийому подачі. Тактика контролю напрямку і зміни способу прийому подачі, захисту і контратаки. Безперервно вдосконалювати вміння змінювати способи прийому подачі: стримувати атаки суперника якісними підрізками зліва і справа у першому розігравші, а в четвертому розігравші - контратакувати; в ході проміжної гри створювати сприятливі умови для атаки.

Тактика атаки після прийому подачі. Вивчати та оволодіти тактикою атаки після прийому накатом м'ячів, що вилітають за межі столу, і коротким поштовхом м'ячів над столом, поєднувати прийом подачі із серійними атакуючими ударами після четвертого розіграшу. Опанувати тактику варіювання способів прийому подачі, переходу від захисту до контратаки в поєднанні з атакою після прийому.

### **Стиль гри "Швидкий атакуючий удар + топ-спин"**

#### Базова техніка

На основі вдосконалення вивчених технічних прийомів продовжувати працювати над забезпеченням поєднання швидкості та обертання в ударі, звертаючи головну увагу на збільшення сили удару.

1. Атакуючий удар і топ-спин справа. Опанувати поєднання атакуючого удару справа і топ-спина, що характеризується швидкістю, обертанням, міцністю та варіативністю, дозволяє як вести тотальний широкий наступ, так і грати на вичікування. Оволодіти технікою відбивання м'ячів з різними обертаннями, різними точками відскоку і різною силою удару швидкими атакуючими ударами, швидкими підставками, ковзними, раптовими ударами, накатами з обертаннями, топ-спинами з прискоренням вперед, звертаючи увагу на поєднання ударного і обертального моментів під час виконання удару.

2. Техніка атакуючого удару і накату зліва. Оволодіти технікою відбивання різноманітних м'ячів швидкими атакуючими ударами, швидкими довгими ударами із середньої та дальньої зон швидкими підставками, швидкими накатами, раптовими ударами, топ-спинами з прискоренням вперед. Звертати увагу на поєднання швидкої підставки з швидкими атакуючими ударами і накатами, а також завершальним ударом з ближньої та середньої зон.

3. Техніка підрізки. На засадах формування вміння виконувати низькі швидкі удари із сильним нижнім обертанням м'яча опанувати техніку виконання підрізки за різного поєднання сили удару і обертання м'яча.

4. Подача і прийом подачі. Оволодіти технікою виконання основних найбільш ефективних подач (по 2 зліва і справа) в поєднанні з допоміжними. Звертати увагу на поєднання обертання і швидкості, домагатися "непередбачуваності" подачі, опанувати техніку прийому подачі накатом, швидким атакуючим ударом по м'ячах в дальню зону столу. Опанувати техніку прийому поштовхом, швидким скороченим ударом, обманним, ковзним

ударом по м'ячах в зоні прийому над столом, боротися за перехоплення наступальної ініціативи, випереджаючи підготовку суперника.

5. Техніка виконання ударів з високою траєкторією польоту м'яча та ударів по високому м'ячу. Вчитися виконувати удари з високою траєкторією за нормального та посиленого обертання м'яча, виконувати серійні завершальні удари над столом по високих м'ячах з нормальним і посиленим обертанням.

6. Робота ніг. Удосконалювати всі способи пересувань, які застосовуються під час виконання швидких атакуючих ударів у поєднанні з топ-спином.

#### Тактика

1. Тактика швидкої атаки після подачі. В основному та ж сама, що й за швидкого атакуючого стилю. Особливу увагу звертати на виконання найбільш ефективної подачі в поєднанні з допоміжними подачами з подальшою швидкою атакою по всьому столу. При цьому атакуючий удар справа є основним, а удар зліва - допоміжним.

2. Тактика атаки після очікуваного обміну топ-спинами по всьому столу, тактика після очікуваного обміну ударами в ближній зоні. Формувати вміння швидко переходити від швидких ударів до підставок в ближній зоні, виконувати потужні накати справа, чинити тиск на суперника, змінюючи силу удару, швидкість польоту і точку відскоку м'яча; після очікування переходити до серійних швидких атакуючих ударів.

3. Тактика атаки після протистояння в середній зоні. Оволодівати такими тактичними прийомами, як: сильна атака зліва або контрнакат після протистояння в середній зоні; серійні контрнатати справа; виведення суперника з стійкої ігрової позиції через зміну точок відскоку м'яча; чинення тиску на суперника за рахунок сили удару та обертань; підготовка умов для атаки в процесі очікуваного обміну ударами.

4. Тактика прийому подачі. Тактика контролю і варіативності, захисту і контратаки: використовуючи якісні швидкі удари з обертанням і короткі скидки з обох сторін, в перших розіграшах контролювати атакуючі дії суперника, з тим щоб в четвертому розіграші перейти в контратаку топ-спином або підготувати умови для атаки.

5. Тактика швидкої атаки. Беручи подачі суперника різними способами, очікувати момент для швидкої атаки або для атаки топ-спином після четвертого розіграшу і потім переходити до серійних атакуючих дій.

#### **Стиль гри "Топ-спин + атакуючий удар"**

##### Базова техніка

1. Топ-спин + атакуючий удар справа. Оволодіти технікою виконання топ-спинів і атакуючих ударів справа, що характеризуються обертанням, швидкістю, напором і варіативністю і дозволяють проводити тотальний наступ або протистояти супернику. На базі збільшення сили удару і посилення обертання опанувати техніку виконання швидкого накату, топ-спину і накату з поступальним рухом вперед, а також швидкого атакуючого удару, удару із



середньої та дальньої зон косою скидкою, ковзного удару і завершального удару для відбивання м'ячів, надісланих з різною силою, з різними обертаннями й точками відскоку. Звертати увагу на поєднання серійних накатів і ударів, топ-спинів і топ-спинів з прискоренням вперед, виконуваних в ближній і середній зонах.

2. Накат і атака зліва. Оволодіти технікою відбивання різних м'ячів швидким накатом, топ-спином з прискоренням вперед, а також швидким атакуючим ударом, швидкою підставкою. Звертати увагу на поєднання швидкої підставки, швидкого атакуючого удару, удару топ-спином, а також на гру в ближній і середній зонах.

3. Техніка підрізки. На базі оволодіння технікою швидких, з низькою траєкторією польоту м'яча підрізок навчитися в перших розіграшах виконувати підрізки, контролюючи силу, обертання і напрям польоту м'яча.

4. Подача і прийом подачі. Оволодіти технікою виконання найбільш ефективних подач - по дві з кожного боку і декількох допоміжних. Звертати увагу на поєднання швидкості обертання і надання подачі "непередбачуваності". Оволодіти технікою прийому подачі накатом, топ-спином з прискоренням і атакуючим ударом м'ячів у дальню зону столу, прийому подач скидкою, обманним ковзним ударом м'ячів над столом, прагнути до захоплення наступальної ініціативи атакуючим ударом по високому м'ячу.

5. Робота ніг. Оволодіти різноманітними способами пересувань для виконання швидких топ-спинів за різноманітних ігрових ситуацій.

#### Тактика

1. Тактика атаки топ-спином після подачі. В основному та ж сама, як за швидкої атаки. Зосередити увагу в момент, коли м'яч знаходиться на висхідній траєкторії польоту.

2. Тактика серійного обміну топ-спинами по всьому столу з подальшим завершенням атаки. Опанувати тактику контратаки накатом в ближній зоні після серійного виконання швидких, сильних ударів справа в поєднанні з гальмівною підставкою зліва, тактику застосування швидких накатів і ударів, а також тактику виведення суперника з рівноваги різними за силою та напрямком ударами з наступним завершенням атаки.

3. Тактика протистояння в середній зоні з подальшим переходом в атаку. Під час протистояння в середній зоні зліва і справа серійно виконувати косі накати, довгі накати та контрнатати; сильними, в дальню зону столу різноспрямованими м'ячами контролювати гру суперника, виводити його з рівноваги, вичікувати зручний момент для завершення атаки.

4. Тактика атаки після накату. На засадах стабільного виконання накатів опанувати тактику серійної атаки після виконання накату, атаки в центр і по кутах після довгого швидкого і короткого топ-спинів.

5. Тактика прийому подачі. Тактика надійності та варіативності, захисту і контратаки. Використовуючи в перших розіграшах швидкі підрізки зліва або

короткі скидки, контролювати силу атаки суперника; в четвертому розіграші виконати відповідний накат або здійснити перехід до серійного обміну ударами і створення умов для контратаки.

### **Стиль гри "Підрізка + атакуючий удар"**

#### Базова техніка

1. Техніка зрізки. Продовжувати удосконалювати якість виконання ударів з нижнім обертанням, звертаючи увагу на їх стабільність і варіативність обертань. Приймаючи зрізками серійні накати, вміти контролювати траєкторію польоту м'яча і точку відскоку. Під час прийому коротких м'ячів над столом забезпечувати високу якість підрізки. Під час гри обома сторонами ракетки опановувати техніку виконання "зрізки перевернутою ракеткою", тобто в ході розіграшу очка перевертати ракетку.

2. Атакуючі удари. Безперервно вдосконалювати техніку виконання атакуючих ударів і накатів, контрнакатів. Удосконалювати техніку виконання серійних атакуючих ударів справа із середньої та дальньої зон, а також атакуючих ударів над столом в момент, коли м'яч знаходиться на висхідній частині траєкторії польоту.

3. Техніка підрізки. Оволодіти технікою виконання підрізки для підвищення якості та різноманітності обертання, удосконалювати техніку виконання швидких підрізок по кутах і коротких скидок. Під час гри обома сторонами ракетки оволодіти технікою "підрізки перевернутою ракеткою".

4. Подача і прийом подачі. Необхідно опанувати техніку виконання основних і найбільш ефективних подач - по одній зліва і справа - та декількох допоміжних, акцентуючи увагу на поєднанні швидкості та обертання і забезпеченні непередбачуваності подачі. Приймати подачу в основному підрізками і зрізками з контрольованою траєкторією та різними точками відскоку в поєднанні з швидкими підрізками по кутах і короткими скидками; акцентувати увагу на вмінні атакувати топ-спином після прийому подачі: вміти приймати топ-спини над столом підставкою по прямій та по діагоналі.

5. Робота ніг. Удосконалювати різноманітні способи пересувань, що застосовуються при виконанні атакуючих ударів з нижнім обертанням.

#### Тактика

1. Тактика швидкої атаки після подачі. В основному така ж сама, як за атакуючих ударів і швидких накатів.

2. Контроль гри зрізками по всьому столу і контратака. Змінюючи траєкторію польоту та обертання м'яча, виводити суперника з рівноваги; контрнакати та гра накатами проти підрізок; поєднання підставки, атакуючого удару, топ-спина під час обміну зрізками над столом; швидка атака по "ключовому" м'ячу.

3. Тактика прийому подачі. Беручи подачі суперника стабільними довгими й низькими зрізками, зривати розвиток атаки з подальшим переходом після протистояння до швидкої атаки; удосконалювати техніку раптової атаки по м'ячах з дальньої зони столу; вміти атакувати серійно.

4. Тактика атаки після підрізки. У ході обміну стабільними підрізаними ударами шукати можливість для швидкої атаки. Під час гри обома сторонами ракетки, використовуючи підрізки "перевернутою ракеткою", створювати умови для раптової атаки.

5. Тактика атаки після накату. На засадах стабільного та якісного виконання накатів оволодіти тактикою серійної атаки після підготовчого накату, тактикою атаки по центру або по кутах після довгого накату або короткої скидки.

6. Тактика зміни способів подачі. Використовуючи вже засвоєну тактику, тренуватися в циклічній зміні способів подачі.

### **Парна гра**

#### Базова техніка

1. Подавати низькі подачі з різноманітними обертаннями м'яча в зону, близьку до сітки, з різними точками відскоку.

2. Індивідуальне відпрацювання прийому подачі в парі.

3. Відпрацьовувати атакуючі удари, накати, зрізки та підрізки спочатку з напрямком м'яча в установлену точку, а потім - довільно.

4. Оволодіти технікою серійних атак під час руху при зміні місця виконання удару.

#### Тактика

1. Враховуючи індивідуальні особливості гри партнера, будувати гру з метою створення йому сприятливих умов для атаки.

2. Атакувати на випередження після прийому подачі поштовхом, атакуючим ударом, накатом; використовуючи атакуючий удар, накат, обманний удар, створювати умови для атаки партнера після четвертого розіграшу.

3. Граючи декілька разів в один кут, після вичікування різко перевести м'яч в інший.

4. Тактика постійного переслідування суперника поглядом.

5. Виконувати вправи для відпрацювання тактики, що дозволяє реалізувати індивідуальні особливості обох гравців пари.

#### Змагальна підготовка

1. Атака після подачі.

2. Вибір "ключового" м'яча.

3. Гра в задану зону.

4. Гра з певною настановою (спочатку в певну зону, а потім по всьому столу).

5. Офіційні змагання.

#### **Тестування техніко-тактичної підготовленості**

На етапі вищої спортивної майстерності оцінка рівня техніко-тактичної підготовленості гравців у настільний теніс проводиться насамперед за результатами їх виступів у змаганнях, а також за аналізом показників (результативності, стабільності, надійності, ефективності тощо) з урахуванням індивідуальних стильових особливостей спортсмена.

**Психологічна підготовка** передбачає залучення всіх форм психологічного впливу до змісту спортивної підготовки з урахуванням періодів річного циклу. У підготовчому періоді удосконалюються спеціалізовані психічні процеси, прийоми саморегуляції, відпрацьовуються індивідуальні системи психорегулювальних заходів, формується емоційна стійкість до змагального стресу під час участі в підготовчих, контрольних і модельних змаганнях. У змагальному періоді першорядного значення набувають формування у спортсмена упевненості, мобілізація сил на досягнення високих спортивних результатів, зберігання нервово-психічної свіжості. У перехідному періоді для зняття змагального напруження застосовуються засоби психологічної реабілітації.

У групах підготовки до вищих досягнень застосовується багатоциклова система річної підготовки з плануванням усіх типів мезо- та мікроциклів. Підготовчий період скорочується, а змагальний може тривати значну частину року.

У рамках **інструкторської та суддівської практики** спортсмени проводять заняття з усіма навчальними групами, вчать передавати свої знання з техніки, тактики, методики навчання вихованцям цих груп, систематично беруть участь в організації, проведенні та суддівстві змагань.

Інструкторське та суддівське звання присвоюються наказом чи розпорядженням по ДЮСШ після проведення відповідного семінару, складання заліку з теорії та практики, що оформлюється протоколом.

Заняття на цьому етапі вимагають індивідуального підходу до кожного гравця в настільний теніс з урахуванням тих самих особливостей розвитку його організму, що й на попередньому етапі підготовки.

План занять у групах підготовки до вищих досягнень ґрунтується на індивідуальних планах спортсменів, які складаються за таким зразком:

#### Індивідуальний план спортсмена на ..... рік

Прізвище, ім'я та по батькові \_\_\_\_\_

Спортивний розряд, звання \_\_\_\_\_

Група \_\_\_\_\_

Кількість тренувань на тиждень \_\_\_\_\_

Кількість тренувань на день \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

Завдання:

1. Успішно виступити в чемпіонаті України, міжнародних турнірах початкової категорії, що дають рейтингові очки.

2. Підготуватися до виступу в турнірах Міжнародної федерації настільного тенісу.

Головні змагання року	Термін	Результат, що планується	Виконання

Підсумки за рік:

Тренер

Гравець

У навчально-тренувальному процесі в групах підготовки до вищих досягнень контролюються ефективність змагальної діяльності, рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Види та показники контролю за процесом спортивної підготовки:

1. Контроль змагальної діяльності - зайняте місце, виконаний розряд (не нижче КМС).

2. Тести з перевірки знань та навичок - прийнятні всі показники контролю, що рекомендуються для груп підготовки до вищих досягнень.

### **3. ШКОЛИ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

#### **3.1. Групи вищої спортивної майстерності**

Максимальна реалізація індивідуальних здібностей спортсмена - важливий етап підготовки, під час організації якого треба враховувати таку закономірність: тренувальний процес має індивідуалізований характер, зокрема треба враховувати не тільки реакцію організму на обсяг запропонованої роботи, але й його відновлення, особливо психічний стан спортсмена. Формування психічної стійкості до стресових ситуацій - один з напрямів навчально-тренувального процесу.

Групи вищої спортивної майстерності формуються з майстрів спорту України та кандидатів у майстри спорту України, які мають перспективу зростання спортивних результатів і виконали відповідні нормативні вимоги з фізичної та техніко-тактичної підготовки. Даний етап характеризується перш за все індивідуальним підходом до побудови підготовки спортсменів і передбачає досягнення ними максимальних результатів. Значно зростає спеціалізація тренувальних навантажень, особливо за рахунок змагальної практики. Обсяг та інтенсивність тренувань досягають максимальних величин (табл. 17). Рекомендується проводити 6-10 занять на тиждень по 4-6 год. Найбільший обсяг навчальних годин можливий для занять змагальною практикою.

#### **Модельні заняття у групах вищої спортивної майстерності**

Спеціалізоване тренування з техніко-тактичної підготовки може мати різну скерованість з точки зору впливу на фізичні якості гравця в настільний теніс. З цього приводу передусім слід відрізнити швидкісну та швидкісно-силову спрямованість від спрямованості на витривалість.

Тренувальні заняття, цілком присвячені удосконаленню фізичної підготовленості, потрібні насамперед для організації правильної швидкісно-силової підготовки гравця в настільний теніс.

Розрізняють два варіанти проведення такого тренування - об'ємний та інтенсивний. Перший варіант передбачає виконання вправ у великому обсязі, але не в повну силу, другий вимагає від спортсмена максимальної концентрації зусиль. Необхідною умовою другого варіанту тренування є облік результатів виконання кожної вправи.

Таблиця 17

План-графік річного циклу підготовки для груп вищої спортивної майстерності за наявності членів або кандидатів до збірної команди України з настільного тенісу (увесь термін), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	38
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	38	38	37	37	37	37	37	37	40	40	36	36	450
Техніко-тактична підготовка	110	108	108	108	108	108	108	108	108	108	112	112	1306
Контрольні та перевідні іспити	7	7	-	-	-	-	-	-	7	7	-	-	28
Інструкторська та суддівська практика	-	-	5	5	5	5	5	5	-	-	10	10	50
Разом...	158	156	154	154	154	154	154	154	157	157	160	160	1872

**Відновлювальні заходи** умовно поділяються на три основні групи - педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Педагогічні засоби. Передбачають управління працездатністю спортсменів і відновлювальними процесами через доцільно організовану м'язову діяльність. Так, ефективною є побудова різних ланок процесу підготовки - від добору тренувальних вправ до планування макроциклів, яка передбачає застосування усього комплексу педагогічних засобів, здатних позитивно впливати на перебіг процесів відновлення після окремих вправ, навантажень, занять, мікроциклів тощо.

Психологічні засоби. За допомогою психологічного впливу вдається швидко знизити нервово-психічне напруження, відновити витрачену енергію. Найважливішими з них є: аутогенне тренування, сон-відпочинок, відеопсихологічний вплив, психорегулювальне тренування.

Після інтенсивних фізичних і психічних навантажень для прискорення процесів відновлення можна застосовувати метод довільного м'язового

розслаблення. Одним з можливих напрямків застосування психологічних засобів відновлення є раціональне використання позитивних стресів, насамперед правильно спланованих тренувальних і змагальних навантажень, та захист від негативних стресів.

Медико-біологічні засоби. Ця група засобів може сприяти підвищенню резистентності організму до навантажень, швидкому зніманню гострих форм і загального та локального стомлення, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, підвищенню стійкості до стресових впливів. У групі медико-біологічних засобів розрізняють гігієнічні, фізичні засоби, харчування, фармакологічні засоби.

Гігієнічні засоби. При плануванні процесу підготовки мають бути враховані найважливіші гігієнічні чинники, здатні позитивно або негативно впливати на працездатність і відновлення після навантаження.

Для ефективного відновлення спортсмена дуже важливим є повноцінний сон. Суттєвий вплив на працездатність та перебіг відновлювальних процесів мають стан місць занять, спортивний одяг і взуття, зміст розминки тощо. Не менш важливим є дотримання раціонального та стабільного розпорядку дня, режиму харчування.

Фізичні засоби. Різні види масажу є найбільш застосовуваними засобами відновлення. Ефективними є парна лазня та сауна. Електропроцедури стимулюють перебіг відновлювальних процесів. З-поміж гідропроцедур найефективнішими є ванни (газовані, хвойні, сірчановодневі, з морською сіллю тощо).

Харчування. За умов тренувальних і змагальних навантажень, які ставлять великі вимоги до найважливіших функціональних систем організму та призводять до вичерпання функціональних резервів, зростає роль раціонального харчування, здатного забезпечити ефективний перебіг відновлювальних процесів.

Речовини, що потрапляють в організм спортсмена у складі продуктів харчування й додатково - у вигляді різних препаратів, можна умовно поділити на декілька відносно самостійних груп:

речовини, які сприяють відновленню запасів енергії, підвищують стійкість організму до стресу;

препарати пластичної дії, що забезпечують процес регенерації виснажених структур під час тренувальної та змагальної діяльності;

речовини, що стимулюють функцію кровотворення; вітаміни та мінеральні речовини;

адаптогени рослинного (настоянка женьшеню тощо) та тваринного (препарати мозкової тканини великої рогатої худоби, рогів плямистого оленя та ін.) походження;

зігрівальні, знеболювальні, протизапальні препарати, мазі, креми.

Підґрунтям побудови системи застосування різних речовин, що стимулюють працездатність, відновлення та адаптаційні реакції, є раціональне харчування спортсмена.

#### **4. СПЕЦІАЛІЗОВАНІ НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**

У спеціалізованому навчальному закладі спортивного профілю (далі навчальний спортивний заклад) забезпечуються відбір і спортивна орієнтація обдарованих дітей та молоді з метою досягнення високих спортивних результатів і поповнення національних збірних команд України з настільного тенісу в поєднанні із здобуттям вихованцями (учнями та студентами) відповідної освіти.

Головні освітні завдання навчальних спортивних закладів визначаються нормативно-правовими актами про вищі та загальноосвітні заклади. Навчальний спортивний заклад здійснює підготовку спортсменів вищих категорій, забезпечує навчально-тренувальні заняття та проведення змагань відповідно до навчальних планів з настільного тенісу.

Основними завданнями навчальних спортивних закладів є:

- пошук і відбір спортивно обдарованих в тенісі дітей та молоді;
- організація інтенсивного та високоефективного навчально-тренувального процесу з настільного тенісу;
- матеріально-технічне забезпечення вихованців на змаганнях;
- створення сприятливих умов для поєднання інтенсивних тренувань в настільному тенісі з навчанням, відпочинком, відновленням сил та енергії;
- підготовка спортсменів, які здатні успішно виступати на престижних міжнародних змаганнях;
- запровадження системи безперервної та ступеневої освіти для обдарованих і висококваліфікованих спортсменів;
- проведення профорієнтаційної роботи з обдарованою молоддю.

Спортивні відділення навчального спортивного закладу можуть бути базовими для комплектування та підготовки збірних команд України з настільного тенісу різних вікових груп до участі в міжнародних змаганнях. До навчальних спортивних закладів належать: середня загальноосвітня школа-інтернат, ліцей-інтернат спортивного профілю, училище спортивного профілю, коледж спортивного профілю.

Учнівський склад середньої загальноосвітньої школи-інтернату, ліцею - інтернату спортивного профілю комплектується із спортивно обдарованих дітей, підлітків, що займаються настільним тенісом, проживають переважно в даному регіоні та пройшли попередню підготовку в дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, інших дитячо-юнацьких спортивних закладах.



Учнівський та студентський склад коледжу, училища спортивного профілю комплектується з обдарованих спортсменів, які, як правило, є в резерві, кандидатами або членами національних збірних команд України, - в порядку, визначеному для вищих навчальних закладів. Учні та студенти зараховуються до навчального спортивного закладу на конкурсних засадах відповідно до Правил прийому, затверджених Міністерством молоді та спорту України.

Медико-біологічне забезпечення спортивно-тренувальної діяльності в навчальному спортивному закладі здійснюється шляхом проведення лікувально-профілактичної роботи, поглиблених лікарських обстежень, контролю за здоров'ям учнів та студентів, медико-біологічного нагляду за функціональним станом їхнього організму та перенесенням ними значних фізичних навантажень, а також комплексних заходів щодо відновлення сил і підвищення загартованості та працездатності організму.

Наповнюваність, критерії комплектування навчально-тренувальних груп спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю з настільного тенісу та обсяг навантажень наведені в табл. 3.

Проведення навчально-виховної та спортивно-тренувальної роботи навчальний заклад планує самостійно. Основними документами, що регламентують навчально-виховний та навчально-тренувальний процеси, є:

типовий навчальний план з видів спорту, затверджений в установленому порядку;

програма з настільного тенісу, затверджена Міністерством молоді та спорту України;

робочий навчальний план загальноосвітнього спортивного закладу, затверджений відповідним органом управління освітою;

робочий навчальний план навчального спортивного закладу першого та другого рівнів акредитації, затверджений директором такого закладу за погодженням з Міністерством молоді та спорту України;

річний робочий план навчального спортивного закладу, затверджений директором цього закладу.

Спортивно-тренувальна діяльність є невід'ємною складовою роботи навчального спортивного закладу. Основними формами спортивно - тренувальної діяльності є:

групові та індивідуальні навчально-тренувальні, теоретичні заняття, самостійна робота за індивідуальними планами; відновлювальні заходи; участь у змаганнях;

централізовані навчально-тренувальні збори; робота в спортивно - оздоровчих таборах; інструкторська та суддівська практика.

Побудова річного циклу тренувань кожної групи на відділенні розраховується на 52 тижні. Виходячи з кількості навчальних годин на тиждень, що відводиться для занять у певній навчальній групі, весь

річний ліміт кожної з них розподіляється між видами спортивної підготовки (табл. 18) і залежить від індивідуальних особливостей спортсменів.

Для навчальних груп передбачається проведення протягом трьох-чотирьох тижнів навчально-тренувальних занять в умовах спортивно-оздоровчого табору або у формі тренувальних, кваліфікаційних турнірів, контрольних ігор та самостійної роботи.

Зміст навчально-тренувальної роботи з настільного тенісу на етапах попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень і вищої спортивної майстерності в навчальних спортивних закладах подібний до наведеного в розділах 2 та 3 програми.

Таблиця 18

Приблизний річний план занять з настільного тенісу в спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю

Рік навчання	Вік учнів, років	Підготовка, год.					
		Теоретична	Фізична (загальна та спеціальна)	Техніко-тактична	Контрольні та перевідні іспити	Інструкторська та суддівська практика	Усього за рік
Етап попередньої базової підготовки							
7-й клас	13	18	286	900	20	24	1248
8-й клас	14	20	260	918	20	30	1248
9-й клас	15	22	246	924	20	36	1248
10-й клас	16	22	300	1026	20	36	1404
Етап підготовки до вищих досягнень							
11-й клас	17	30	400	1176	28	30	1664
1-й курс	18	38	480	1282	30	42	1872
2-й курс	19	38	458	1300	32	44	1872
Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей							
3-й курс	20	38	450	1306	34	44	1872

Примітка. Заняття на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей плануються за індивідуальними планами-графіками спортсменів.

Щоденна кількість і послідовність навчальних, навчально-тренувальних занять у навчальному спортивному закладі визначаються планом роботи на навчальний рік, розкладом навчальних і навчально-тренувальних занять на тиждень, які складаються відповідно до санітарно-гігієнічних вимог, завдань спортивної підготовки й затверджуються керівником навчального спортивного закладу за погодженням з профспілковим комітетом.

Учні та студенти навчальних закладів спортивного профілю беруть участь у змаганнях і навчально-тренувальних зборах відповідно до річного

плану спортивних заходів, який затверджується керівником закладу, з урахуванням асигнувань, передбачених на спортивну роботу.

Під час проведення зборів у спортивно-оздоровчому таборі обсяг компонентів тренування на тиждень розподіляється на шість днів з дворазовими тренуваннями (табл. 19).

Розподіл компонентів тренування по тижневих циклах на навчально-тренувальних зборах для спортсменів на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей розробляється індивідуально в залежності від мети, завдань та спрямованості зборів.

Таблиця 19

Приблизний розподіл компонентів тренування по тижневих циклах у спортивно-оздоровчому таборі на етапі попередньої та спеціалізованої базової підготовки у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю, год.

Вид підготовки	Вік учнів, років	Тиждень				Усього
		1-й	2-й	3-й	4-й	
Фізична (загальна та спеціальна)	13	10	10	6	5	31
	14	9	10	7	6	32
	15	8	8	6	4	26
	16	10	10	8	6	34
Техніко-тактична	13	10	12	16	15	53
	14	11	12	15	14	52
	15	12	14	16	16	58
	16	13	15	17	17	62
Контрольні іспити	13	4	2	-	4	10
	14	4	2	-	4	10
	15	4	2	-	4	10
	16	4	2	-	4	10
Інструкторська та суддівська практика	13	-	-	2	-	2
	14	-	-	2	-	2
	15	-	-	2	-	2
	16	-	-	2	-	2
Разом ...	13	24	24	24	24	96
	14	24	24	24	24	96
	15	24	24	24	24	96
	16	27	27	27	27	108

У ході спортивно-тренувальної діяльності проводиться медичний нагляд за станом здоров'я учнів і студентів персоналом лікарсько-фізкультурного диспансеру. Завдання: діагностика та оцінка перспективності спортсменів; контроль за перенесенням навантажень під час занять; оцінка адекватності засобів і методів тренування під час занять та навчально-тренувальних зборів, профілактика травм і захворювань.

## 5. ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ГРАВЦІВ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

Система підготовки у закладах фізичної культури та спорту будується з врахуванням передових тенденцій у розвитку змагальної діяльності, показники ефективності якої є критерієм оцінки майстерності спортсмена.

### Методика оцінки змагальної діяльності

Ефективність підготовки гравців у настільний теніс у спортивних школах має регулярно перевірятися за контрольними показниками модельних характеристик змагальної діяльності. Ці показники істотно різняться залежно від рівня спортивної майстерності та вимог, які ставляться до вихованців різних груп. Вони є педагогічними орієнтирами, важелями педагогічного впливу на спортсменів різної кваліфікації та засобами контролю.

Майстерність спортсмена визначається передусім умінням виграти за допомогою активних ударів і звести до мінімуму кількість своїх помилок. Тому головні характеристики змагальної діяльності - результативна активність і стабільність.

Ігрове змагальне навантаження з віком і стажем занять постійно збільшується в протизагу ігровій підготовці, яка проводиться в тренувальному процесі. Рекомендовані мінімальні показники змагального навантаження з урахуванням віку тих, хто займається, та етапу підготовки наведені в табл. 20.

Таблиця 20

Мінімальні показники змагального навантаження  
в річному циклі підготовки, необхідні для виконання розрядник нормативів

Показник	Група								
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки			Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання								
	1-й	Більше 1	1-2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	Увесь термін
Кількість змагань	4	6	6	6	6	12	12	12	14-16
Кількість зустрічей	32	48	72	90	96	108	132	144	156-204

## ЛІТЕРАТУРА

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.:ФиС, 1982, - 111с.
2. Алексеев А.В. Психологическая подготовка в теннисе. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 120 с.
3. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: Учебник для студ. ВУЗ.- М.: Академия. 2006 - 528 с.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М.:ФиС, 2000.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.- 176 с.
6. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олімпійська література, 2002. - 296 с.
7. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
8. Ильин Е.И. Психология индивидуальных различий. - СПб.: Питер, 2004. - 701 с.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олімпійська література, 1999. - 318 с.
10. Ландик В.И., Похолоенчук Ю.Т., Арзютов Г.Н. Методология спортивной подготовки: настольный теннис. - Донецк: Норд-Пресс, 2005. - 612 с
11. Настольный теннис /Пер. с китайского /Под ред. Сюй Яньшэна. - М.:ФиС, 1970. - 159 с.
12. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография. - М.: ФиС, 2010. - 240 с.
13. Настільний теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ /Л.Г.Гришко, - К.: РНМК, 2000. - 86 с.
14. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. - М.: Советский спорт, 2004. - 144 с.
15. Общие основы теории и методики физического воспитания /Под ред.Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2003. - 422 с.
16. Ормаі Л. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1985. - 175 с.
17. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение. - К.: Олімпійська література, 2004. - 808 с.
18. Правила настольного тенниса. - М.: ФиС, 2000. - 95 с.
19. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП /М.В. Ібраїмова. - К.: РНМК, 2012. - 158 с.
20. Шинкарук О.А., Павлюк Е.О., Свергунець Е.М., Флерчук В.В. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. - Хмельницький: ХНУ, 2011. - 143 с.
21. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Дис. ...канд. пед. наук /РГАФК. - М., 2000. - 160 с.

## НОРМАТИВИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Дальність відскоку м'яча, см

Вік	7-9 років											9-11 років													
Результат (хлопці)	350	360	370	380	390	400	410	420	430	440	450	455	460	465	470	475	480	485	490	495	500	505	510	515	520
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Результат (дівчата)	340	350	360	370	380	390	400	410	420	430	440	445	450	455	460	465	470	475	480	485	490	495	500	505	510
Вік	9-11 років											11-13 років													
Результат (хлопці)	525	539	535	540	545	550	555	560	565	570	575	580	585	590	595	600	605	610	615	620	625	630	635	640	645
Очки	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Результат (дівчата)	515	520	525	530	535	540	544	548	552	556	560	564	568	572	576	580	584	588	592	596	600	604	608	612	616
Вік	13-17 років																								
Результат (хлопці)	649	653	657	661	665	669	673	677	681	685	689	693	697	701	705	709	713	717	721	725	729	733	737	741	745
Очки	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
Результат (дівчата)	620	623	626	629	632	635	638	641	644	647	650	653	656	659	662	665	668	671	674	677	680	683	686	689	692
Вік	18 років і старші																								
Результат (хлопці)	748	751	754	757	760	763	766	769	772	775	778	781	784	787	790	793	796	799	802	805	808	811	814	817	820
Очки	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Результат (дівчата)	695	698	701	704	707	710	713	716	719	722	725	728	731	734	737	740	743	746	749	752	755	758	761	764	767

Біг навколо столу, с

Вік	7-9 років											9-11 років													
Результат (хлопці)	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,8	23,6	23,4	23,2	23,0	22,8	22,6	22,4	22,2	22,0	21,8	21,6	21,4	21,2
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Результат (дівчата)	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,9	23,8	23,7	23,6	23,5	23,4	23,3	23,2	23,1	23,0	22,9	22,8	22,7	22,6
Вік												11-13 років													
Результат (хлопці)	21,0	20,8	20,6	20,4	20,2	20,1	20,0	19,9	19,8	19,7	19,6	19,5	19,4	19,3	19,2	19,1	19,0	18,9	18,8	18,7	18,6	18,5	18,4	18,3	18,2
Очки	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Результат (дівчата)	22,5	22,4	22,3	22,2	22,1	22,0	21,9	21,8	21,7	21,6	21,5	21,4	21,3	21,2	21,1	21,0	20,9	20,8	20,7	20,6	20,5	20,4	20,3	20,2	20,1
Вік												13-17 років													
Результат (хлопці)	18,1	18,0	17,9	17,8	17,7	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7
Очки	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
Результат (дівчата)	20	19,9	19,8	19,7	19,6	19,5	19,4	19,3	19,2	19,1	19,0	18,9	18,8	18,7	18,6	18,5	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0	17,9	17,8	17,7	17,6
Вік												18 років і старші													
Результат (хлопці)	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2
Очки	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Результат (дівчата)	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1

Згинання-розгинання рук від столу, к-сть разів за 1 хв.

Вік	7-9 років											9-11 років													
Результат (хлопці)	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36,5	37	37,5	38	38,5	39	39,5	40	40,5	41	41,5	42	42,5
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Результат (дівчата)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21,5	22	22,5	23	23,5	24	24,5	25	25,5	26	26,5	27	27,5
Вік												11-13 років													
Результат (хлопці)	43	43,5	44	44,5	45	45,5	46	46,5	47	47,5	48	48,5	49	49,5	50	50,5	51	51,5	52	52,5	53	53,5	54	54,5	55
Очки	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Результат (дівчата)	28	28,5	29	29,5	30	30,5	31	31,5	32	32,5	33	33,5	34	34,5	35	35,5	36	36,5	37	37,5	38	38,5	39	39,5	40
Вік												13-17 років													
Результат (хлопці)	55,5	56	56,5	57	57,5	58	58,5	59	59,5	60	60,5	61	61,5	62	62,5	63	63,5	64	64,5	65	65,5	66	66,5	67	67,5
Очки	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
Результат (дівчата)	40,5	41	41,5	42	42,5	43	43,5	44	44,5	45	45,5	46	46,5	47	47,5	48	48,5	49	49,5	50	50,5	51	51,5	52	52,5
Вік												18 років і старші													
Результат (хлопці)	68	68,5	69	69,5	70	70,5	71	71,5	72	72,5	73	73,5	74	74,5	75	75,5	76	76,5	77	77,5	78	78,5	79	79,5	80
Очки	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Результат (дівчата)	53	53,5	54	54,5	55	55,5	56	56,5	57	57,5	58	58,5	59	59,5	60	60,5	61	61,5	62	62,5	63	63,5	64	64,5	65



Біг по "вісімці", с

Вік	7-9 років											9-11 років													
Результат (хлопці)	43,0	42,0	41,0	40,0	39,0	38,0	37,0	36,0	35,0	34,0	33,0	32,7	32,4	32,1	31,8	31,5	31,2	30,9	30,6	30,3	30,0	29,7	29,4	29,1	28,8
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Результат (дівчата)	47,0	46,0	45,0	44,0	43,0	42,0	41,0	40,0	39,0	38,0	37,0	36,7	36,4	36,1	35,8	35,5	35,2	34,9	34,6	34,3	34,0	33,7	34,4	33,1	32,8
Вік	9-11 років											11-13 років													
Результат (хлопці)	28,5	28,2	27,9	27,6	27,3	27,0	26,7	26,4	26,1	25,8	25,5	25,2	24,9	24,6	24,3	24,0	23,7	23,4	23,1	22,8	22,5	22,2	21,9	21,6	21,3
Очки	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Результат (дівчата)	32,5	32,2	31,9	31,6	31,3	31,0	30,7	30,4	30,1	29,8	29,5	29,2	28,9	28,6	28,3	28,0	27,7	27,4	27,1	26,8	26,5	26,2	25,9	25,6	25,3
Вік	13-17 років																								
Результат (хлопці)	21,0	20,8	20,6	20,4	20,2	20,0	19,8	19,6	19,4	19,2	19,0	18,8	18,6	18,4	18,2	18,0	17,8	17,6	17,4	17,2	17,0	16,8	16,6	16,4	16,2
Очки	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
Результат (дівчата)	25,0	24,7	24,4	24,1	23,8	23,5	23,3	22,9	22,6	22,3	22,0	21,7	21,4	21,1	20,8	20,5	20,2	19,9	19,6	19,3	19,0	18,7	18,4	18,1	17,8
Вік	18 років і старші																								
Результат (хлопці)	16,0	15,8	15,6	15,4	15,2	15,0	14,8	14,6	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	13,0	12,8	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2
Очки	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Результат (дівчата)	17,6	17,4	17,2	17,0	16,8	16,6	16,4	16,2	16,0	15,8	15,6	15,4	15,2	15,0	14,8	14,6	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	13,0	12,8

Перенесення м'ячів під час пересування у 3-х метровій зоні, с

Вік	7-9 років											9-11 років													
Результат (хлопці)	54,0	53,0	52,0	51,0	50,0	49,0	48,0	47,0	46,0	45,0	44,5	44,0	43,5	43,0	42,5	42,0	41,5	41,0	40,5	40,0	39,5	39,0	38,5	38,0	37,5
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Результат (дівчата)	54,0	53,0	52,0	51,0	50,0	49,0	48,0	47,0	46,0	45,0	44,6	44,2	43,8	43,4	43,0	42,6	42,2	41,8	41,4	41,0	40,6	40,2	39,8	39,4	39,0
Вік	9-11 років						11-13 років																		
Результат (хлопці)	37,0	36,5	36,0	35,5	35	34,8	34,6	34,4	34,2	34,0	33,8	33,6	33,4	33,2	33,0	32,8	32,6	32,4	32,3	32,0	31,8	31,6	31,4	31,2	31,0
Очки	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Результат (дівчата)	38,6	38,2	37,8	37,4	37	36,8	36,6	36,4	36,2	36,0	35,8	35,6	35,4	35,2	35,0	34,8	34,6	34,4	34,2	34,0	33,8	33,6	33,4	33,2	33,0
Вік	13-17 років																								
Результат (хлопці)	30,8	30,6	30,4	30,2	30,0	29,8	29,6	29,4	29,2	29,0	28,8	28,6	28,4	28,2	28,0	27,8	27,6	27,4	27,2	27,0	26,8	26,6	26,4	26,2	26,0
Очки	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
Результат (дівчата)	32,8	32,6	32,4	32,2	32,0	31,8	31,6	31,4	31,2	31,0	30,8	30,6	30,4	30,2	30,0	29,8	29,6	29,4	29,2	29,0	28,8	28,6	28,4	28,2	28,0
Вік	18 років і старші																								
Результат (хлопці)	25,8	25,6	25,4	25,2	25,0	24,8	24,6	24,4	24,2	24,0	23,8	23,6	23,4	23,2	23,0	22,8	22,6	22,4	22,2	22,0	21,8	21,6	21,4	21,2	21,0
Очки	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Результат (дівчата)	27,8	27,6	27,4	27,2	27,0	26,8	26,6	26,4	26,2	26,0	25,8	25,6	25,4	25,2	25,0	24,8	24,6	24,4	24,2	24,0	23,8	23,6	23,4	23,2	23,0

Скакалка, подвійні стрибки (для хлопців та дівчат), к-сть разів за 45 с

Вік	7-9 років											9-11 років													
Результат	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Вік	9-11 років						11-13 років																		
Результат	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74
Очки	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Вік	13-17 років																								
Результат	75		76		77		78		79		80		81		82		83		84		85		86		87
Очки	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
Вік	18 років і старші																								
Результат	88		89		90		91		92		93		94		95		96		97		98		99		100
Очки	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

Скакалка, одиночні стрибки (для хлопців та дівчат), к-сть разів за 45 с

Вік	7-9 років											9-11 років													
Результат	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Вік	9-11 років						11-13 років																		
Результат	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114
Очки	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Вік	13-17 років																								
Результат	115		116		117		118		119		120		121		122		123		124		125		126		127
Очки	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
Вік	18 років і старші																								
Результат	128		129		130		131		132		133		134		135		136		137		138		139		140
Очки	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

Підіймання тулуба з положення лежачи (для хлопців і дівчат) к-сть разів за 1 хв.

Вік	7-9 років												9-11 років												
Результат		15		16		17		18		19		20	21			22			23			24			25
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Вік	9-11 років						11-13 років																		
Результат			26			27	28			29			30			31			32			33			34
Очки	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Вік	13-17 років																								
Результат	35		36		37		38		39		40		41		42		43		44		45		46		47
Очки	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
Вік	18 років і старші																								
Результат	48		49		50		51		52		53		54		55		56		57		58		59		60
Очки	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

Стрибки у довжину з місця, см

Вік	7-9 років												9-11 років												
Результат (хлопці)	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	116	118	120	122	124	126	128	130	132	134	136	138	140
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Результат (дівчата)	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
Вік	9-11 років						11-13 років																		
Результат (хлопці)	142	144	146	148	150	152	154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180	182	184	186	188	190
Очки	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

Результат (дівчата)	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155
Вік	13-17 років																								
Результат (хлопці)	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215
Очки	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
Результат (дівчата)	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180
Вік	18 років і старші																								
Результат (хлопці)	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240
Очки	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Результат (дівчата)	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205

Біг 60 м, с

Вік	7-9 років										9-11 років														
Результат (хлопці)	13,8	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Результат (дівчата)	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6
Вік	9-11 років					11-13 років																			
Результат (хлопці)	11,1		11,0		10,9		10,8		10,7		10,6		10,5		10,4		10,3		10,2		10,1		10,0		9,9
Очки	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

Результат (дівчата)		11,8		11,6		11,5		11,4		11,3		11,2		11,1		11,0		10,9		10,8		10,7		10,6	
Вік		13-17 років																							
Результат (хлопці)		10,1		10,0		9,9		9,8		9,7		9,6		9,5		9,4		9,3		9,2		9,1		9,0	
Очки	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
Результат (дівчата)		11,0		10,9		10,8		10,7		10,6		10,5		10,4		10,3		10,2		10,1		10,0		9,9	
Вік		18 років і старші																							
Результат (хлопці)		9,6		9,5		9,4		9,3		9,2		9,1		9,0		8,9		8,8		8,7		8,6		8,5	
Очки	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Результат (дівчата)	10,3		10,2		10,1		10,0			9,9		9,8		9,7		9,6		9,5		9,4		9,3		9,2	

## ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП.....	3
1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	4
1.1. Режим та наповнюваність навчальних груп, вимоги до спортивної підготовленості гравців у настільний теніс.....	4
1.2. Загальна характеристика спортивної підготовки в настільному тенісі	18
1.3. Вікові особливості багаторічної підготовки в настільному тенісі .....	25
1.4. Планування навчально-тренувального процесу по етапах підготовки	33
1.5. Засоби та методи тренування. Структура навчально-тренувального заняття .....	41
1.6. Облік та контроль тренувального процесу .....	47
1.7. Організація виховної роботи .....	50
1.8. Інструкторська та суддівська практика, самостійна робота .....	52
.....	
1.9. Матеріально-технічне забезпечення та техніка безпеки .....	54
1.10. Зміст програмного матеріалу, навчальний план для груп спортивних шкіл .....	55
2. ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІ СПОРТИВНІ ШКОЛИ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІ ШКОЛИ ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ .....	56
2.1. Групи початкової підготовки .....	56
2.2. Групи попередньої базової підготовки .....	76
2.3. Групи спеціалізованої базової підготовки .....	93
2.4. Групи підготовки до вищих досягнень .....	107
3. ШКОЛИ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ .....	117
3.1. Групи вищої спортивної майстерності .....	117
4. СПЕЦІАЛІЗОВАНІ НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ .....	120
5. ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ГРАВЦІВ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ .....	124
ЛІТЕРАТУРА .....	125
ДОДАТОК .....	126

# НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Навчальна програма  
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,  
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву,  
шкіл вищої спортивної майстерності та  
спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю

Відповідальний за випуск      В.Г. Свинцова

Редактор      О.П. Моргушенко

Тираж

Заказ



**МІНІСТЕРСТВО  
МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІNET  
ФЕДЕРАЦІЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ УКРАЇНИ**

**НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,  
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ШКІЛ  
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ, ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ  
МАЙСТЕРНОСТІ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ  
ЗАКЛАДІВ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**

Київ-2013

137