Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры, Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

**ТЕХНИКА ИГРЫ**

Техника настольного тенниса включает в себя стойки, пере­мещения и удары. По характеру вращения мяча и тактическому назначению удары можно условно разделить на промежуточные, атакующие и защитные.

Промежуточные удары наиболее просты. К таким ударам относятся: подставка, толчок, откидка и срезка.

Атакующие удары характеризуются приданием мячу поступа­тельного вращения и могут быть подготовительными и завер­шающими. К таким ударам относятся: подача, накат, топ-спин, завершающий удар, контрнакат, укороченные удары, крученая «свеча».

Защитные удары характеризуются обратным вращением мяча и выполняются в основном из средней и дальней зон. Иногда для отражения сильных ударов применяют удар «свечой» с вра­щением мяча вверх и в сторону. Выполнение этих технических приемов во многом зависит от способа держания ракетки и исход­ного положения игрока.

Обучение игре начинается с объяснения занимающимся ее сущности и основных правил. Затем в течение 3—5 занятий новичок изучает хватку ракетки, стойки, исходные положения перед ударом и перемещения.

Для этого используются следующие подводящие упражнения:

1.Многократное подбрасывание мяча правой и левой сторо­ной ракетки.

2.То же самое поочередно.

3.Вращение мяча на правой и левой стороне ракетки движе­нием руки справа налево.

Для закрепления изученных упражнений новичку предла­гается выполнить эти же упражнения в движении. Прежде чем приступить к освоению техники ударов, надо сформировать у занимающихся четкое представление о характере изучаемого движения. Тренировка ударов начинается с их имитации. Имита­ционные упражнения являются необходимым условием достиже­ния высоких спортивных результатов и поэтому требуют серьез­ного отношения. Основным в имитации является многократное повторение ударных движений. Каждодневная имитация позво­ляет совершенствовать технику движений и тренировать мышцы рук, корпуса, ног, участвующие в игровых действиях.

Обучение техническим приемам начинается с изучения удара толчком. При занятиях у стола целесообразно выполнять удары по мячу, подброшенному партнером в определенные точки стола. После этого толчок изучается в игре с партнером у стола в определенном направлении по заданию тренера.

Во время первых занятий у стола тренеру надо особенно внимательно следить за правильностью выполнения новичком движений. Уже на данном этапе обучения можно овладеть эле­ментарными тактическими навыками, т. е. выполнять чередо­вание ударов по длине, направлению и силе. Как только зани­мающийся освоится с отскоком мяча, его следует начать обучать передвижению. Основными способами передвижения начинающих теннисистов являются скрестные и приставные шаги, реже выпады вперед, назад и в сторону. Обучение передвижениям у стола нельзя отделять от изучения техники ударов. Выполняя имитацию ударов, новичок должен перемещаться к месту воображаемого отскока мяча.

Изучение удара толчком не должно затягиваться. Как только занимающиеся освоятся с ударом, толчком и перемещениями одношажным способом, следует переходить к изучению ударов слева и справа с верхним вращением. Многие тренеры считают, что вначале надо изучать удары слева, другие рекомендуют овладеть ударами справа. Решая этот методический вопрос, сле­дует помнить, что удары слева просты в исполнении, но не все могут их освоить одинаково быстро. Для одних удар слева будет удобнее, чем удар справа.

Переход от простого удара толчком к сложному удару на­катом слева должен обеспечиваться специальной подготовкой новичка путем использования вспомогательных упражнений. Для начального обучения рекомендуется применять удар накатом слева от локтя без специального движения кистью. Наиболее распространенной ошибкой является неправильный поворот туловища и сильная скованность руки. Точность ударов по многом зависит от их ритма и четкого соприкосновения ракетки с мячом. Удар по мячу должен быть резким, но не сильным. Если новичку не будет удаваться этот прием, необходимо провести разучивание удара по мячу, подкинутому на стол.

При изучении удара накатом справа нужно четко разгра­ничить удары средней силы и так называемые завершающие удары. Очень сложно обучать одновременно накатам и заверша­ющим ударам. В начальном периоде обучения удару накатом справа следует применять упражнения с мячом у стола, вы­полняя удары по подкинутому мячу. В дальнейшем вращение мяча должно быть усилено, так как оно содействует овладению правильным движением при ударе накатом, и помогает также придавать необходимую резкость при соприкосновении ракетки с мячом.

Обучение ударам с нижним вращением лучше всего про­водить при приеме ударов с верхним вращением и после того, как обучаемый освоил основные технические приемы нападения. Лучшим способом изучения подрезки слева и справа является выполнение упражнений у тренировочной «стенки» с примене­нием имитационных упражнений и проверкой их у зеркал. При переходе к занятиям у стола вначале изучается подрезка слева. При выполнении этого элемента прежде всего нужно следить, чтобы правильно выполнялся замах. Распространенной ошибкой считается неполный короткий замах. Немало ошибок допускается и в окончании удара, когда рука останавливается, не заканчивая полного движения.

Дальнейшее совершенствование техники идет по пути повы­шения точности и силы ударов в быстром темпе. В этот период обучения необходимо приступить к изучению сложных, крученых подач, которые требуют от теннисиста специальной подготовки мышц ног и туловища. Перед изучением подач необходимо на­учиться имитировать их без мяча. Для тренировки подач можно применять специальные тренировочные диски или специальные станки-тренажеры. Не менее важен и успешный прием сложных подач. Прием подач разучивают с партнером. Теннисисты обра­батывают поочередно сложные подачи одного- вида, но в разных направлениях. К. отработке приема нового вида подач следует переходить лишь после успешного освоения приема предыду­щей. Попутно занимающиеся обучаются целесообразному при­менению приемов в специальных упражнениях, где сначала обусловлены действия играющих, а затем только одного игрока. Важным методическим моментом на начальном этапе обучения и тренировки является выбор и формирование определенного стиля игры. Формирование стиля игры в настольном теннисе обусловлено комплексом факторов: выраженностью двигатель­ных качеств, психических процессов и типологическими особен­ностями нервной системы.

**Способы держания ракетки**

Хватка ракетки во многом опре­деляет технику игры. Существуют две разновидности хватки (рис. 2, а, б), азиатская — ракетку держат вертикально (хват­ка «пером» а), и европейская — ракетку держат горизонталь­но (б).

*Рис. 2. Способы держания ракетки .*

а) б)

При азиатской хватке большой и указательный пальцы свободно с одинаковой силой обхватывают ручку и регулируют наклон ракетки. При ударе справа на ракетку давит с большей силой большой палец, при ударе слева — указательный. При хватке «пером» теннисист осваивает несколько технических приемов и доводит их до совершенства, успешно атакуя из всех игровых зон. Хватка «пером» ограничивает технические возмож­ности. При этой хватке трудно сообщить мячу сильное нижнее вращение.

Наиболее часто встречается горизонтальная хватка, при которой ракетку обхватывают тремя пальцами. Указательный расположен на тыльной стороне вдоль края ракетки, а большой — на открытой стороне и слегка соприкасается со средним паль­цем. Основное преимущество европейской хватки — возможность вести игру слева и справа атакующими и защитными ударами, не прибегая к значительным перемещениям у стола.

**Стойки и перемещения**

Исходное положение. При введении мяча в игру, приеме подачи и подготовке к удару необходимо занять правильное исходное положение, из которого спортсмен с необходимой быстро­той может выполнить удар. В ожидании подачи противника игрок (правша) стоит слева от середины стола. Ноги слегка раздвинуты и согнуты слегка в коленях, центр тяжести лежит на носках ног, все мышцы напряжены. В исходной пози­ции для удара справа правая нога ставится назад (или левая нога вперед). При ударе слева соотно­шения обратные, одновременно рука готовится к удару.

Но можно заметить что исходное положение теннисиста индивидуальное (рис. 3), оно зависит от роста, длины рук, способа держания ракетки, быстроты реагирования, владения техническим арсеналом игро­вых приемов. Большинство игроков международного класса вы­бирают такое исходное положение, когда вперед выставляется нога, разноименная его основному удару. В момент приема подач и выполнения ударов туловище может занимать одно из четырех существующих исходных положений: лицом к противнику, впол­оборота, боком и спиной к противнику.

*Р**ис .3. Стойки игрока.*

**Перемещения.** Весь смысл перемещений заключается в том, чтобы своевременно занять удобную позицию у стола. Тенни­сист перемещается выпадами, шагами, прыжками, бросками. Нужно стремиться производить удар, когда впереди находится разноименная нога (левая — при ударе справа и правая — при ударе слева). В том случае, когда игрок оказывается близко к мячу, перемещение начинается с ближней одноименной отно­сительно удара ноги. При значительном расстоянии до мяча — с разноименной относительно удара ноги.

Правильное перемещение обеспечивает своевременный выход к мячу, возможность вести игру в быстром темпе и способствует выполнению ударов по мячу в наиболее выгодной точке.

Для того чтобы правильно держать ракетку ,стойки и перемещения необходимо выполнить ряд упражнений для новичков теннисистов.

Какие же упражнения наиболее целесообразны для подготовки теннисиста? Вернее, какой должна быть их разумная дозировка, ибо в принципе все они по-своему нужны и хороши?

Предлагаемые упражнения нетрудно усложнить, разнообразить, используя их различные сочетания.

Можно заниматься во дворе дома, на пляже — где угодно, даже в квартире. Полезно поиграть более тяжелой ракет­кой — весом от 0,5 до 1,5 кг.

Вот ряд упражнений, особенно по­лезных для подростков, которые помогут овладеть мастерством теннисиста.

1.Упражнения со скакалками.

Прыжки в быстром темпе — 3 раза по 15 с; 2х60 с, между прыжками вы­полнять два или даже три оборота ска­калками; в среднем темпе — 2х3 мин, вращая скакалки назад. Наклоны, пово­роты со скакалками.

2.Упражнения с теннисными мяча­ми (в парах).

Ловля и броски мячей двумя руками, одной рукой; стоя лицом к стене, отбить игровой рукой серию мячей (12—15 м), броски мячей в цель.

3.Упражнения с набивными мячами (вес 1, 3, 5 кг).

Броски мяча от груди; из-за головы, снизу, спиной к основному направлению, имитирующие накат справа, имитирую­щие накат слева, сидя лицом друг к дру­гу (количество бросков за 1 мин), в прыжке.

4.Упражнения с резиновым бинтом.
Резина сильно растянута. Имитация ударов справа, слева. После удара рука должна тот час вернуться в исходное по­ложение.

5.Упражнения с гантелями.
Имитация наката справа и слева.

Имитация других, уже хорошо разучен­ных, ударов. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями.

Для теннисиста важное значение имеет хорошая подвижность пальцев и кисти руки. Как развить их? Надо просто «поиграть» пальцами, продирижировать воображаемым оркестром. Обычно это всегда сразу и хорошо получается у де­вочек. Ну а мальчики могут поучиться у них .

**Техника и методика обучения ударам**

Удар по мячу состоит из трех фаз: замаха, собственно удара, окончания удара. В настольном теннисе применяются более 20 различных ударов. Однако для обучения новичков рекоменду­ется 8—10 основных ударов. Разберем наиболее распространен­ные из них.

**Удар толчком** — простейший удар в *Рис. 4. Удар толчком.*

настольном теннисе (рис. 4). При ударе толчком игрок располагается на расстоянии 50—80 см от задней линии стола и занимает исходное поло­жение в соответствии с направлением полета мяча. Рука вы­тягивается вправо или влево, предплечье располагается парал­лельно игровой поверхности стола (ракетка под прямым углом по отношению к столу).

В тот момент, когда мяч отскочил от стола и поднялся выше сетки, ракетка посылается вперед легким ровным движе­нием. При этом рука выпрямляется до конца в направлении полета мяча. Центр тяжести тела перемещается вперед за дви­жением руки, т. е. с дальней от стола ноги на ближнюю к столу ногу, а при занятии исходного положения — с ближней на даль­нюю. При отражении мячей, имеющих нижнее вращение, ракетку необходимо наклонить назад от сетки. При отражении мячей, имеющих верхнее вращение, ракетку соответственно необходимо наклонить слегка вперед к сетке.

Игра толчком тыльной и ладонной сторонами ракетки создает основу для разучивания в дальнейшем наката и подрезки слева и справа.

*Р* *ис.5. Тренировочная «стенка».*

**Методика обучения:**

1.Иммитационные упражненияс ракеткой и без нее, отработка угла удара толчка

2. Выполнение толчка с подбрасывания и последующего отскока от стола

3.Игра с партнером через теннисную сеть ,удар производиться только толчком

4.Игра с партнером, удары производятся по заданию тренера

5.Выполнение приема у тренировочной «стенки» (рис. 5).

6. Выполнение удара стоя спиной к столу по сигналу тренера.

**Удар подставкой.** Этот удар является дальнейшим усложне­нием техники удара толчком. Удар подставкой выполняется одновременным движением руки вперед и кисти вниз, когда мяч еще не достиг наивысшей точки подъема и все еще про­должает стремительное движение вверх- вперед. В удар подстав­кой одновременно вкладываются две силы: сила движения руки вперед и сила поступательного движения мяча. Поэтому удар подставкой по скорости полета мяча является одним из самых быстрых в настольном теннисе. При выполнении подставки удар в большинстве случаев производится слева. В исходном поло­жении правая нога располагается впереди, а левая сзади. В момент, когда мяч отскочил от стола, но еще не достиг своей наивысшей точки подъема, ракетка наклоняется вперед к сетке, а предплечье и кисть одновременным усилием посылают ракетку вперед. Если мяч, посланный противником, имеет сильное верх­нее вращение, то угол наклона ракетки вперед должен быть больше, чтобы контакт с мячом происходил на участке от его средней до верхней части. Движение- удара подставкой должно быть более быстрым, чем удар толчком. Удар подставкой ис­пользуют в основном для отражения ударов топ-спина.

**Методика обучения:**

1.Иммитационные упражненияс ракеткой и без нее, отработка угла удара подставкой и постановки кисти.

2. Выполнение подставки с подбрасывания и последующим отскоком от стола произвести удар

3.Игра с партнером через теннисную сеть ,удар производиться только подставкой ,но партнер должен производит удар топ-спин.

4.Игра с партнером ,удары производятся по заданию тренера

5.Выполнение приема у тренировочной «стенки» (рис. 5).

6. Выполнение удара стоя спиной к столу по сигналу тренера

**Список используемой литературы**

1.«Теория и методика настольного тенниса», Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин, Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006 г. 2.«Учись играть в настольный теннис».  Барчукова Г. В.,«Советский спорт», Москва, 1989 г. 3.«Настольный теннис», «Физкультура и спорт», 1987 г. 4.«Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым», Р. Худец,“Виста Спорт”, 2005 г.

Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает настольный теннис средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне от дошкольного до пенсионного возраста. Соревнования по настольному теннису проводятся в пределах установленных правил посредством присущих только настольному теннису соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

Целью каждого соревновательного элемента является доставка мяча в определенное место стола с определенным вращением, которое должно представлять для соперника трудность в приеме и контратаке.

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока), не смотря на это воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами, желание видеть и понимать коллективные интересы является одной из неотъемлемых частей процесса подготовки спортсмена в настольном теннисе.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в настольном теннисе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обусловливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В настольном теннисе нет понятия «потеря подачи», то есть любая ошибка влечет за собой проигрыш очка.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником, количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников - спортивный результат. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятное место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства спортсмена. Как показывает статистика, такой критерий в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении; при одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании различное положение их в турнирной таблице (первое и последнее место) неизбежно. Теоретически и при заведомо слабых спортсменах будет выявлен чемпион страны, соответственно даже слабые игроки при выполнение требований по выполнению разрядных норм получают право на присвоение высокого спортивного звания. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят:

элементный набор приёмов игры (аспект техники);

способность быстро и правильно оценивать ситуацию;

 выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники);

специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения);

энергетический режим работы спортсмена;

чувственно-двигательный контроль.

Очень важно всё это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и др.

Соответственно во время игры в настольный теннис создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств и других качеств и свойств личности.

Во время тренировочных занятиях спортсмены, занимающиеся в учебно – тренировочных группах всех этапов подготовки должны:

 • Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

 • Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

• Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.

 • Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

• Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.

• Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.

• Уметь руководить командой на соревнованиях.

 • Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.

• Уметь самостоятельно составить план тренировки.

• Вести дневник самоконтроля.

• Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Данная работа предоставлена

тренером –преподавателем Яценко Евгений Иванович 2018г. Россия с. Петропавловка

на сайте мультиурок

Установка на игру и разбор результатов игр

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

Подготовка и установка на игру.

- формирование установки на соревновательную деятельность,

 - повышение уровня надёжности действий и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам на фоне сбивающих факторов (эмоциональной напряжённости, воздействия противников, физического утомления, внешним факторам–зал,свет,инвентарь.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

 - создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п. в тренировочных занятиях и играх на счёт;

 - введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;

- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных игроков; - применение педагогических методов воспитания психики игрока в настольный теннис.

Этап спортивного совершенствования:

- работа по формированию установки на соревнования,

- повышению уровня надёжности действий,

- устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам,

- участие в большом количестве соревнований,

- напряжённость тренировки.

Задачи этого этапа:

 - достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой (соревновательной) ситуации;

 - проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;

 - настрой на достижение высоких спортивных результатов;

- воспитание эмоциональной устойчивости;

 - воспитание надёжности действий в стрессовой ситуации;

 - осознание чувства долга и ответственности перед коллективом, командой, страной;

 - воспитание высокой мотивации занятий спортом;

 - выявление способности к самоанализу действий.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

 - самооценка,

 - самоприказ,

- убеждение,

- самовнушение,

 - психотерапия и гипноз,

 - аутогенная и видеомоторная тренировки,

 - тренировочные и соревновательные игры с установки тренера,

 - моделирование игровых ситуаций,

- беседы с тренерами и ведущими спортсменами,

 - просмотр соревнований с их анализом.

 - специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

 В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенность в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением занимающихся снимается нервно – психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировочного занятия, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно–психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий ,отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого – педагогических воздействий должны включаться на все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На тренировочных занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки акцент делается при распределении объектов психолого – педагогических воздействий. В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого – педагогических воздействий, связанные с морально – психологическим посвящением обучающихся, развитием их спортивного 78 интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно – психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера обучающегося, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

 Список литературы:

1. Амелин, А. Н. «Современный настольный теннис», М.: ФиС, 1982.

2. Амелин А. Н., Пашинин В. А. «Настольный теннис» (Азбука спорта), М.: ФиС, 1999. 3. Байгулов, Ю. П. «Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра», М.: ФиС, 2000.

4. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. «Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» М.: Советский спорт, 1990.

5. Барчукова, Г. В «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис», М.: РГАФК, 1997. 96

6. Барчукова Г. В., Шпрах С. Д. «Игра, доступная всем» М.: Знание, 1991.

7. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис М.: ГЦОЛИФК, 1984.