

Корольова Н.Ю.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Основні вимоги до планування і проведення навчально-тренувальних занять з настільного тенісу полягають в поступовому збільшенню тренувального навантаження в підготовчій частині заняття, виконання найбільш складних завдань в основній частині, а в заключній поступове зниження навантаження.

Підготовча частина заняття включає загальну і спеціальну розминки. Завдання загальної розминки активізувати м'язи опорно-рухового апарату і функції основних систем організму, тісно пов'язаних з фізичним навантаженням, особливою серцево-судинної та дихальної систем.

Спеціальна частина розминки має більш конкретну задачу - підготовку студента до завдань основної частини занять, тобто до гри в настільний теніс з урахуванням специфіки цього виду спорту, індивідуальних фізичних, технічних і психологічних особливостей гравця, рівня його підготовленості в даний момент, умов і завдань майбутньої зустрічі. Основними засобами спеціальної розминки є імітаційні вправи без м'яча, а також гра біля столу, що готує тенісиста фізично, функціонально, технічно і психологічно до реалізації конкретних тактичних завдань і подолання можливих труднощів. У настільному тенісі надзвичайно важливі спеціальні фізичні якості, такі як спеціальна витривалість в поєднанні з рухливістю і швидкістю реакції.

При проведенні тренувань потрібно приділяти увагу виробленню спеціальної витривалості, що відповідає постійній зміні напруженості і тісно пов'язана з рухливістю і швидкістю реакції.

В основній частині заняття виконуються головні завдання, що стоять перед спортсменами - підвищити фізичну і спеціальну підготовку техніки і тактики гри, удосконалювати спеціальні якості сили, швидкості, витривалості та спритності, виховання вольових і бійцівських якостей. З метою виховання фізичних якостей тренувальні навантаження рекомендується планувати в наступному порядку: спочатку виконуються вправи на розвиток швидкості і спритності, потім на розвиток сили, а в кінці заняття на витривалість. Тренування планується виходячи з етапу підготовки, рівня підготовленості студентів, завдань підготовки, а також їх індивідуальних особливостей і стилю гри.

Заключна частина є обов'язковою в будь-яких навчально-тренувальних заняттях. У цій частині заняття відбувається поступове зниження навантаження, приведення організму в стан близький до норми. Різкий перехід від тренувальної роботи до спокою включає дію м'язового насоса і перевантажує серцевий м'яз, а це може шкідливо позначитися на діяльності серцево-судинної системи. Для цих цілей корисно застосування легких і простих вправ, таких як повільний біг, ходьба, вправ на розслаблення.

При правильному розподілі, дозуванні тренувальних навантажень і підборі вправ в оптимальному режимі їх застосування можна правильно і ефективно провести навчально-тренувальне заняття, а так само домогтися максимального ефекту в досягненні поставлених завдань.