

Олесеюк В.В. Відбір юних спортсменів для занять настільним тенісом / В.В.Олесеюк // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Львів: ЛДУФК, 2012. – с. 123-126.

Анотація. Автор розкриває особливості відбору юних спортсменів для занять настільним тенісом.

Ключові слова: настільний теніс, відбір, спортсмени.

ВІДБІР ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ

Олесеюк В.В.

*ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного
університету імені Тараса Шевченка»*

Настільний теніс - це масовий, захоплюючий та глядацький вид спорту, який завоював авторитет як в Україні так і на всіх континентах світу.

Незважаючи на складність настільного тенісу, він набув широкого розвитку і є досить доступним для широких мас. Можна досить легко регулювати фізичні та нервові навантаження на організм людини в залежності від віку, фізичного розвитку та загального стану здоров'я.

Професійне заняття настільним тенісом вимагає від спортсмена досить високої швидкості, спритності, витривалості, чуття м'яча, чітке ігрове мислення, стійкості нервової системи. Для цього спортсмен повинен пройти курс спеціального навчання. Для цього необхідно не менш як 4-5 років щоб засвоїти технічні елементи.

Таким чином дане питання є актуальним щодо відбору юних спортсменів для занять настільним тенісом.

Характерними рисами сучасного спорту є значне його омолодження і зростання спортивних досягнень. Соціальне значення спорту в Україні постійно росте, вдосконалюються форми і методи тренувального процесу. Проте безперервне зростання результатів у світовому спорті вимагає пошуку

нових форм, засобів і методів роботи з юними спортсменами, нових способів підвищення ефективності їх багаторічної підготовки.

Цілеспрямована багаторічна підготовка і виховання спортсменів високого класу - це складний процес, якість якого визначається цілим рядом факторів. Одним з таких є відбір обдарованих дітей і підлітків, їх особиста спортивна орієнтація.

М.Бріль та Т.Іванова наголошують, що початкове навчання гри в настільний теніс складається з чотирьох моментів: взаємодії слова і показу при поясненні, швидкості виконання рухів при навчанні, послідовності і паралельності та вивчення технічних прийомів, використання змагального і тренувального методів проведення занять.

Практика і досвід роботи кращих тренерів підтверджує, що правильне пояснення і показ - найважливіші умови для успішного засвоєння техніки [2]. Слово активізує свідомість утворює рухомий стан, формує мотиваційну сферу, спонукає дітей до виконання рухових дій.

Процес наслідування не є пасивним ставленням учня до завдання. Тільки потрібно, щоб об'єкт наслідування викликав інтерес, готовність учня використати свої сили, здібності, вміння мобілізувати себе для виконання завдання. Зразковий показ не тільки відображає учня потрібними знаннями про техніку рухів, але й впливає на його емоційну сферу.

Поєднання методів слова і показу пропонує врахування особливостей учнів, їх вік, фізичну підготовленість, антропометричні та психічні дані, успіхи чи відставання в навчанні.

В спортивну школу приймають дітей з визначними задатками і здібностями, які дозволяють їм при правильній постановці й організації тренувального процесу досягти високої спортивної майстерності. Набір на відділення настільного тенісу слід робити у вересні, коли діти починають заняття в загальноосвітніх школах. Треба спостерігати за ними на уроках фізичної культури та візуально виявити найбільш здібних до занять спортом.

В кінці учбового року відбувається визначення постійного складу груп початкової підготовки. Відбирають дітей на підставі визначення відповідності їх індивідуальних здібностей.

Виділяють етапи відбору в ДЮСШ для занять настільним тенісом [3]:

I етап - застосування методів, які дозволяють привернути якомога більше дітей до занять настільним тенісом за допомогою спеціальних тестів.

II етап - визначення змін рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки з урахуванням психологічних особливостей.

III етап - застосування методів, що дозволяють відібрати з перспективних тенісистів обдарованих, талановитих.

Вирішення проблем відбору не може існувати без індивідуальної роботи зі спортсменами. Відбір повинен будуватись на основі прогнозування індивідуального характеру навчання.

Спортивний відбір - це не одноразове обстеження дітей, а всебічне їх дослідження протягом довгого часу. Період відбору можна розділити на 3 етапи (медичний огляд, фізична підготовленість, виявлення психофізіологічних якостей, необхідних для успішних занять спортом).

Практика доводить, що досягають високих результатів зокрема ті спортсмени, які володіють рядом специфічних властивостей, необхідних для даного виду спорту. Виявлення цих властивостей - основне завдання етапу початкового відбору, так як перед тим, як приймати дитину в секцію, необхідно виявити, чи є в неї взагалі дані для занять спортом.

Доцільно проведення подальших досліджень впливу учбово-тренувальних занять ігрових видів спорту на розвиток фізичних якостей студентів, які відвідують учбові заняття у вузі з дисципліни "Фізичне виховання".

Література

1.Бажанов Р.И., Долгушин В.И. Влияние занятий физической культурой и спортом на успеваемость студентов // Поволжская конф.

Научные основы физической культуры и спорта. – Саратов, 1999. – С. 47-49.

2.Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.:

Физкультура и спорт, 1999. – 160 с. **3.Барчукова Г.В.** Учись играть в

настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989. – 48с.