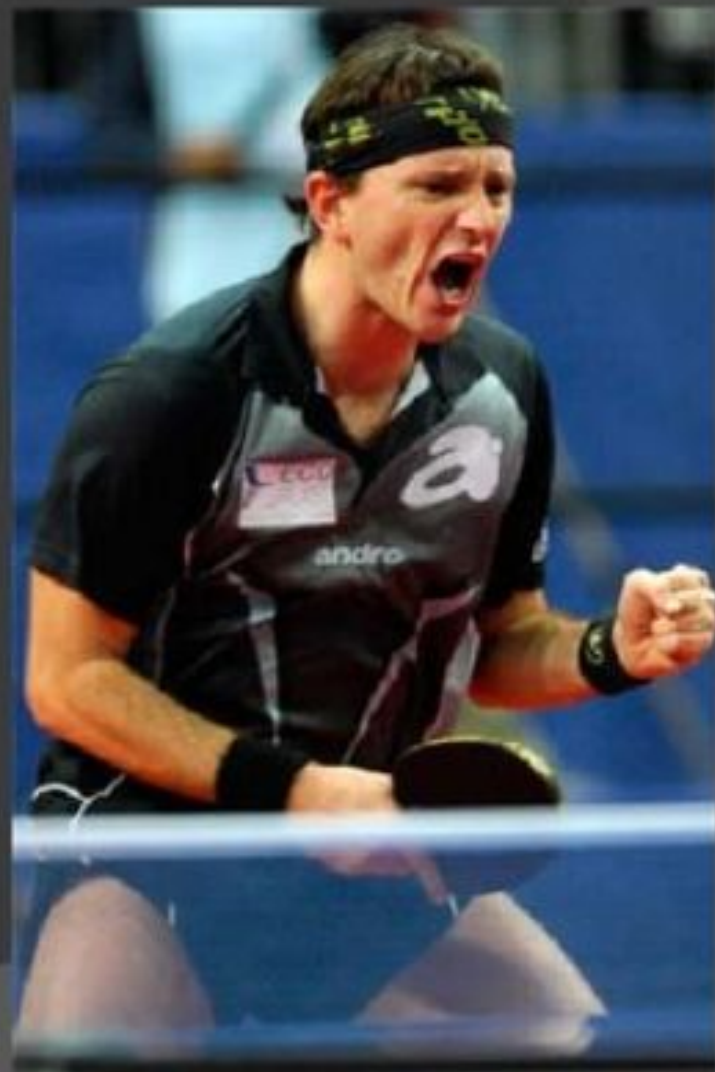




**Физическая подготовка игроков на
стольном теннисе**

Понятие физическая подготовка

- Физическая подготовка- часть тренировки игроков в настольный теннис. Это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена.



Задачи

- ▣ Повышение уровня физического развития и функциональных возможностей организма;
- ▣ Укрепление ОДА;
- ▣ Воспитание силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- ▣ Повышение психологической подготовленности;
- ▣ Восстановление организма в период снижения тренировочных нагрузок



Виды физической ПОДГОТОВКИ

- ОФП обеспечивает всестороннее развитие теннисиста , создает предпосылки для эффективного проявления специальных физических качеств в ИВС;



Развитие силы.

- Развивая силу мышц у теннисистов, необходимо учитывать специфику этой игры, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Упражнения должны быть разнообразными и равномерно развивающими все группы мышц. Упражнения, развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений.

Развитие быстроты.

- ▣ Важным физическим качеством в настольном теннисе является быстрота реакции. Дополнением к специальным занятиям служат игры (“крутиловка”), различные виды бега на скорость (старты по 30 м, челночный бег, эстафета с теннисным мячом и т.д.). Однако решающее значение для развития быстроты имеет игра в настольный теннис, особенно повторение упражнений с максимальной скоростью.

Специальная физическая ПОДГОТОВКА

- СФП- играет ведущую роль в формировании двигательных способностей теннисиста и направлена на развитие и специализированное проявление двигательных качеств при выполнении технических приемов и действий игрока в настольном теннисе.



Заключение

В зависимости от возраста, подготовленности теннисистов, этапов и задач тренировки содержание общей и специальной физической подготовки меняется, но во всех своих аспектах она необходима на всех этапах становления спортивного мастерства. С повышением спортивной квалификации роль физической подготовки не снижается. Изменяются – характер, средства и методы.