

## **ПРОГРАМИ И МЕТОДИКИ ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ТЕНИС НА МАСА ПРИ 7 – 12-ГОДИШНИ ДЕЦА В БЪЛГАРИЯ**

**Венелина Цветкова**

*Софийски университет „Св. Климент Охридски“*

**Резюме.** Тренировъчните програми и методики са структуриращи звена при планиране и организиране на многогодишната спортна подготовка в учебно-възпитателния процес. Съобразени с основните тенденции в развитието на спортната подготовка, постоянно търпят промени. Необходимостта от модернизиране на тренировъчния процес е свързана с понятията „оптимално най-добро“ или „доза тренировъчен ефект“. Целта на настоящото изследване е да се анализират съществуващите програми и методики за обучение на 7 – 12-годишни деца в Р България. Налице са ясно изразена по-ранна спортна специализация (7 – 8 г.), намаляване на теоретичната подготовка, увеличаване дела на технико-тактическата подготовка и застъпено приложение на метода „мултибол тренинг“.

*Ключови думи:* методики; програми; тенис на маса; деца

През 1980 г. Българският съюз за физическата култура и спорт издава Единна програма за обучение и тренировка по тенис на маса<sup>1)</sup>. Основната цел е да внесе единно направление в методиката и организацията на подготовката на българските състезатели по тенис на маса, съобразени със съвременните тенденции в развитието на тениса на маса в Европа. Основна задача е установяването на обема на работа в различните етапи на спортната подготовка, съобразено с възрастовите особености и спортната квалификация. Имайки предвид опита на водещите страни (СССР, ГДР, САЩ), авторите обособяват 3 основни етапа в многогодишната спортна подготовка:

1. етап на предварителна спортна подготовка – 4 г. (8 – 11-годишни);
2. етап на начална спортна подготовка – 3 г. (11 – 14-годишни);
3. етап на спортно усъвършенстване – 3 г. (14 – 17-годишни).

Й. Дряновски, М. Фролошки, А. Калчев оптимизират Единната програма за обучение и тренировка по тенис на маса<sup>2)</sup> през 1986 г. Програмата е предназначена да бъде основен програмен документ, задължителен за всички треньорско-преподавателски кадри по тенис на маса. Многогодишната подготовка търпи промени:

1. групи за начална подготовка – 2 г. (7 – 8-годишни);
2. учебно-тренировъчни групи – 5 г. (9 – 13 годишни);
3. групи за спортно усъвършенстване – 2 г. (14 – 15-годишни);
4. групи за високо спортно майсторство – 2 г. (16 – 17-годишни).

Авторски колектив (Й. Дряновски, И. Коен, М. Шишков, 1993) систематизират Единната програма и публикуват следната методическа последователност при обучението по тенис на маса до 12 г.

1. Първа година (начална подготовка) – 7-годишни.
2. Втора година (начална подготовка) – 8-годишни.
3. Първа година (учебно-тренировъчни групи) – 9-годишни.
4. Втора година (учебно-тренировъчни групи) – 10-годишни.
5. Трета година (учебно-тренировъчни групи) – 11-годишни.
6. Четвърта година (учебно-тренировъчни групи) – 12-годишни.

В. Цветкова апробира усъвършенствана програма за технико-тактическа подготовка при 7 – 12 г. деца в етап на *ранна спортна специализация*<sup>2)</sup>. Авторката създава следните едногодишни програми за деца.

1. Първи етап на ранна спортна специализация – 7 – 9-годишни;
2. Втори етап на ранна спортна специализация – 9 – 12-годишни.

Целта на настоящото изследване е да се анализират съществуващите програми и методики за обучение на 7 – 12 г. деца в Р България. За осъществяването на целта бяха поставени следните задачи.

1. Да се проучат съществуващите програми и методики за обучение по тенис на маса сред 7 – 12 г. деца.
2. Да се анализират основни параметри, закономерности, структурни аспекти при програмно-методичните планове по тенис на маса.
3. Да се определят методологичните тенденции в обучението по тенис на маса при деца до 12 г.

Бяха използвани следните научни методи на изследване.

1. Методи на предварително проучване:

– *информационно проучване* – проучихме общо 9 литературни, документални източника;

– *исторически метод* – събиране на информация за появата и развитието на програми и методики по тенис на маса в България; систематизиране, логическо обяснение и подреждане на фактите;

– *анализ на документи* – контент анализ на литературни и документални източници по теоретични, научно-приложни и практически аспекти в програмно-методичните планове за тенис на маса.

2. Теоретико-логически методи: анализ, синтез, индукция и сравнение.

В пилотната Единна програма за обучение и тренировка по тенис на маса (1980) съотношението на видове подготовка в предварителния етап – физическа и техническа, е както следва (8-годишни: 80% – 20%; 9-годишни: 70% – 30%,

10-годишни: 60% – 40%; 11-годишни: 50% – 50%). Интензивността на физическата подготовка през първите 2 години е малка, а след това – малка и средна. Съотношението на средствата за създаване на физически качества към общия обем тренировъчна работа по физическа подготовка за всички години от предварителния етап е: бързина – 45%, ловкост – 35%, издръжливост – 15%. По отношение на обема на учебно-тенировъчна работа са налице следните показатели и количествени характеристики:

- работни седмици – 42; работни дни – 168 за първите три години и 210 за четвърта година;
- почивни дни – по 197 дни за 1-ва – 3-та година и 155 за 4-тата година;
- работни часове: 1-ва година – 168, 2-ра – 252, 3-та – 280, 4-та – 426;
- продължителност на занимание: 1-ва година – 60 мин., 2-ра – 90 мин., трета – 100 мин., четвърта – 120 мин. [3].

Задължителният материал през етапа на предварителна спортна подготовка е: теория – хигиена, лекарски контрол, история на тениса на маса, спортен режим, основи на техниката и правилознание; практика – ОФП<sup>3)</sup>, СФП<sup>4)</sup>, техника, контролни нормативи по ОФП, СФП и техника, състезания.

Преминаването в по-горна група на обучение се осъществява чрез покриване на тестове за обща физическа подготовка и техническа подготовка.

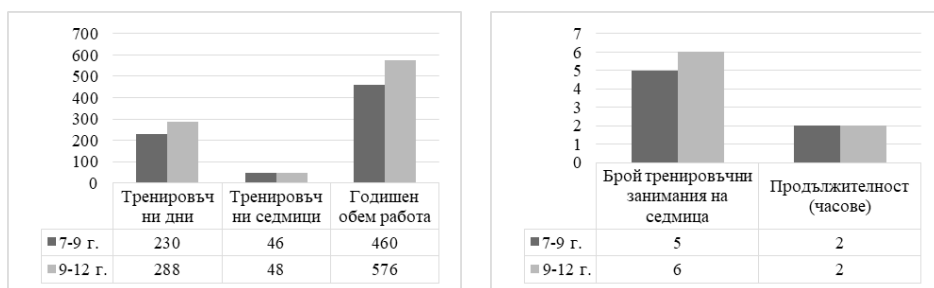
При оптимизираната Единна програма (1986) учебно-тенировъчният план за всички възрастови групи е разпределен по-подробно отново в две части: теория и практика, със съществени допълнения. По отношение на теорията състезателите изучават: основи на методиката на обучение и тренировка; основи на техниката и тактиката в тениса на маса; обща и специална физическа подготовка на тенисиста; психологическа подготовка; планиране на спортната тренировка; оборудване и инвентар по тенис на маса; състезателни правила; организиране и провеждане на състезания; подготовка на играчите за конкретното състезание и разбор на проведените срещи. В практическите занимания освен ОФП, СФП, контролни нормативи и техника присъстват тактическа тренировка в тениса на маса и инструкторска и съдийска практика. Часовете за годишна спортна подготовка са увеличени по следния начин: намаляване на часовете по ОФП, увеличаване на часовете по СФП, техникo-тактическа подготовка и съдийска и инструкторска практика.

Преминаването в по-горна група на тренировъчно-състезателна дейност се осъществява чрез покриване на оптимизирани нормативи за обща и специална физическа подготовка; техническа и тактическа подготовка; и теоретическа подготовка.

Единната програма съдържа методически указания по отношение на разновидностите на тактиката и методите за нейното изучаване, прилагане, усъвършенстване. Съществен положителен белег е наличието на примерни упражнения на маса срещу партньор за усъвършенстване на техникo-тактическата подготовка; както и методически указания на игра с много топки (мени бол система, или мултибол тренинг).

Систематизирайки Единната програма, Й. Дряновски и колектив (Drianovski, 1993) публикуват методическа последователност при обучение по тенис на маса, споделяйки, че обемът и последователността в обучението се установяват съобразно тенденциите в напредналите в тениса на маса страни – Русия, Унгария, Чехия, Румъния. В началното обучение физическата подготовка има малък превес над технико-тактическа подготовка (54% – 46%), а при учебно-тренировъчните групи е обратното и стига до 39% – 61%. Годишните тренировъчни часове в началната подготовка са 308, а при учебно-тренировъчните групи се повишават: 460 (при 9 г.), 608 (при 10 – 11 г.). Теоретичната подготовка се повишава 2 пъти при учебно-тренировъчните групи (23 – 24 часа). Разликата между двете групи е съществена. Дължи се на факта, че учебно-тренировъчните групи реализират процес на ранна спортна специализация. Контролните нормативи се провеждат в края на годината и през отделните етапи на подготовката с цел да се констатира успеваемостта на занимаващите се. Липсват часове за психологическа подготовка.

Необходимостта от модернизирание на тренировъчния процес е свързана с понятията „оптимално най-добро“ или „доза тренировъчен ефект“. Подсистемата детско-юношески спорт е основа на високото спортно майсторство. Изследвайки чуждия опит (Украйна, Португалия, Австралия, Русия) за първи път в България (Tsvetkova, 2017) се разработва програма за усъвършенстване на технико-тактическата подготовка при подрастващи състезатели в етап на ранна спортна специализация (7 – 12-годишни). Дефинирани са изходни параметри на тренировъчното натоварване (фигура 1 а, б) и процентно съотношение на видовете подготовка, включвайки психологическата подготовка (таблица 1).



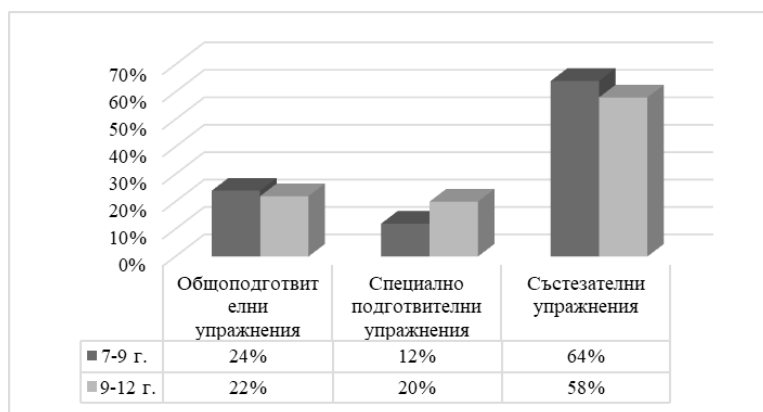
**Фигура 1.** Изходни параметри на тренировъчното натоварване (а, б)

**Таблица 1.** Процентно съотношение на видовете подготовка

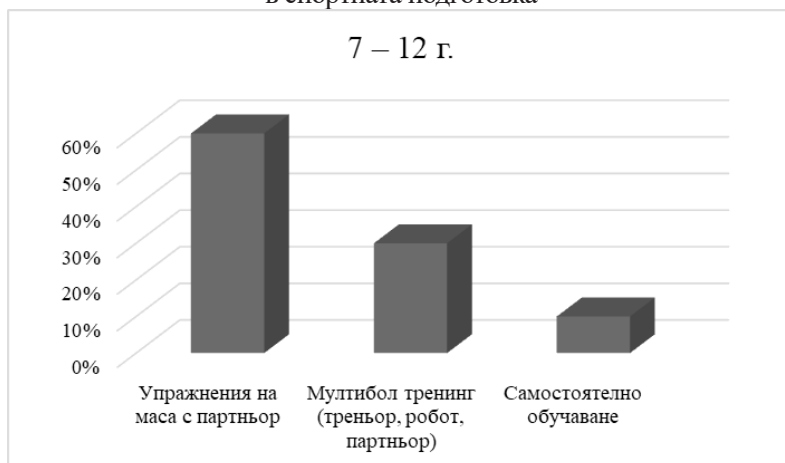
| Видове подготовка              | 7 – 9 г. % | 7 – 9 г. % | 9 – 12 г. % | 9 – 12 г. % |
|--------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|
| Теоретични занимания           | 1          | 1          | 2           | 2           |
| Обща физическа подготовка      | 23         | 34         | 20          | 39          |
| Специална физическа подготовка | 11         |            | 19          |             |

|                           |    |    |    |    |
|---------------------------|----|----|----|----|
| Техническа подготовка     | 47 | 62 | 29 | 57 |
| Тактическа подготовка     | 15 |    | 28 |    |
| Психологическа подготовка | 3  | 3  | 3  | 3  |

Изготвени са подробни едногодишни план-графици на учебно-тренировъчните групи от август до юли. Предложено е съотношение на видовете средства в спортната подготовка (фигура 2). Въвежда се процентно разпределение на формите за прилагане на състезателните упражнения (фигура 3). Разработена е система за кон-



**Фигура 2.** Процентно съотношение на видовете средства в спортната подготовка



**Фигура 3.** Процентно разпределение на формите за прилагане на състезателните упражнения

трол с две тестови батерии (7 – 9 г. и 9 – 12 г.). Всяка съдържа по 24 теста, даващи възможността да се определи степента на овладяване на технико-тактическите похвати във връзка със задачите на ранната спортна специализация. За първи път в научно-приложното осигуряване на тениса на маса в България се използва методът „мултибол тренинг“. Определена е методическа последователност при усъвършенстване на технико-тактическата подготовка, като основен метод на работа е методът на съзнателното повторение.

Съществуващите български програми и методики за обучение по тенис на маса сред 7 – 12 г. деца търпят оптимизиране и усъвършенстване във времеви аспект. Те са съобразени с основни и най-характерни особености на технико-тактическата подготовка при подрастващи; нови тенденции в развитието, усъвършенстване, контрол и изследване на технико-тактическата подготовка при подрастващи; съвременни аспекти за обема и интензивността на спортната подготовка; съществуващи български и чуждестранни методики и програми за спортна подготовка по тенис на маса; средства, методи и принципи на тренировъчния процес сред подрастващи.

Създадените програми и методики съдържат етапи на многогодишна спортна подготовка, показатели и количествени характеристики на тренировъчното натоварване, контролни и нормативни тестове за преминаване в по-горна група или за контрол на спортно-техническите умения, инструкторска и съдийска практика.

1. Налице са следните методологични и програмни тенденции в обучението по тенис на маса при деца до 12 г.:

1.1. все по-ранна възраст на спортна специализация – от 11 – 14 г. (1980 г.), 9 – 12 г. (1986 г. и 1993 г.) до 7 – 12 г. (2017 г.);

1.2. увеличаване на годишния обем тренировъчна работа;

1.3. силно изразена преимущественост на технико-тактическата подготовка спрямо физическата подготовка;

1.4. намаляване дела на теоретичната подготовка;

1.5. процентно дефиниране на психологическата подготовка като част от цялостната подготовка;

1.6. установяване на метода „мултибол тренинг“ като основен метод за контрол, оценка на спортно-технически умения и спомагателна форма за прилагане на състезателните упражнения в учебно-възпитателния процес.

## БЕЛЕЖКИ

1. Единна програма за обучение и тренировка по тенис на маса (1980), БСФС, София.

2. Единна програма за обучение и тренировка по тенис на маса (1986), БСФС, София.

3. ОФП – обща физическа подготовка.

4. СФП – специална физическа подготовка.
5. Изследването е представено по време на 12. международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, организирана и провеждана от Департамента по спорт при СУ „Св. Климент Охридски“.

## ЛИТЕРАТУРА

Дряновски, Й., И. Коев & М. Шишков (1993). *Тенис на маса, Учебник за студентите от НСА*. София.

Цветкова, В (2017). *Усъвършенстване на технико-тактическата подготовка по тенис на маса при 7 – 12-годишни деца*. Дисертация, София.

## REFERENCES

Drianovski, Y., I. Koen & M. Shishkov (1993). *Tenis na masa, Uchebnik za studentite ot NSA*. Sofia.

Tsvetkova, V. (2017). *Usavarshenstvane na tehniko-takticheskata podgotovka po tenis na masa pri 7 – 12 godishni deca*. Disertacia, Sofia.

## TABLE TENNIS U12 PROGRAMS AND METHODOLOGIES IN BULGARIA

**Abstract.** The training programs and methodologies are structuring units in planning and organizing the long-term sports training process. In accordance with the development's main trends of sports training, they are constantly changing. The need of modernizing the training process is related to the concepts of “optimal-best” or “dose-training effect”. The purpose of this study is to analyze the existing programs and methodologies for training U12 kids in Bulgaria. There is established earlier sports specialization (7 – 8 years), decreasing of theoretical training, increasing the technical and tactical training and wide range applying of the “multiball training” method.

**Keywords:** methods; programs; table tennis; kids

✉ **Dr. Venelina Tsvetkova, Assist. Prof.**

ORCID ID: 0000-0002-8052-2380

Department of Sports

University of Sofia

15, Tsar Osvoboditel Blvd.

1000 Sofia, Bulgaria

E-mail: venelinac@uni-sofia.bg; VTsvetkova@gmail.com