

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА
г.Коломна, ул. Дзержинского, д.18, МО,140402 тел:615-47-96,615-52-33**

**Методическая разработка
для тренеров
«Методология обучения начинающих
по настольному теннису»**

Подготовил:
Инструктор-методист
Глухова Е.Н.

**Коломна
2022г.**

План

- 1.Методология обучения начинающих
- 2.Отбор
- 3.Принципиальные основы отбора
- 4.Как, каким методом можно выявить способности?

Методология обучения начинающих

Значение воспитательной работы

И для настольного тенниса справедлива поговорка: «Скажи мне, кто твои друзья, и я скажу, кто ты». В слегка перефразированном виде здесь она будет звучать так: «Покажи своих игроков, и я скажу, какой ты тренер». Насколько близки к истине эти слова, можно легко проверить по результатам массовых соревнований среди подростков и юношей.

На том или ином соревновании, в котором принимает участие много молодежи, даже наблюдатель, не слишком разбирающийся в вопросах настольного тенниса (не говоря уже о специалисте), может легко различить игроков разных школ, уровней подготовки, стилей игры.

К тому времени, как эта книга выйдет в свет, я уже отмечу 30-летний юбилей своей тренерской деятельности. И всю свою жизнь я буду с гордостью вспоминать слова одного из великих «серых кардиналов» венгерского настольного тенниса Й. Юхоша, бывшего некогда тренером сборной команды, создателя отделения настольного тенниса в Центральной спортивной школе, инспектора спорткомитета по этому виду спорта, которые он произнес на одной конференции, посвященной вопросам спортивного пополнения: «Работа, знание предмета, энтузиазм тренера - подобны его визитной карточке, прикрепленной к рукам и ногам теннисиста. Я могу биться об заклад с кем угодно, что с девяносто процентной вероятностью отберу из всех начинающих девочек воспитанниц спортобщества «Статистика». И даже если я ошибусь и ту или иную ошибочно отнесу к спортсменкам «Статистики», то тренер, воспитавший ее, может этим гордиться».

О будущем того или иного вида спорта можно судить по количеству молодых спортсменов и уровню их игры. Это справедливо и в отношении настольного тенниса. Главная забота спортивных обществ, клубов, их тренеров состоит в увеличении, расширении рядов молодых теннисистов, обучении их тем основам, на которых затем можно строить технику самого высокого уровня. Однако для этого нужны не только знания в области своего ремесла (что, разумеется, тоже совсем нелишнее), но и хорошая порция энтузиазма, любви к данному виду спорта. Работа с молодыми спортсменами незаметна, не приводит к немедленным блестящим успехам, она требует большого терпения и труда. Однако, как нам представляется, только те, кто посвятил этому делу всю свою жизнь, только они в действительности познали, что такое подлинное счастье.

Освоение игры в настольный теннис подобно подъему по лестнице на высокий этаж, которого и не видно сразу за множеством ступеней. При этом ступеньки здесь не одинаковые, одна круче другой. Когда кто-то уже начинает подумывать, что самое трудное он преодолел, для него как раз и

начинается самая труднопреодолимая ступень. Не хотелось бы быть превратно понятым. В мои намерения отнюдь не входит отпугивать от настольного тенниса. Более того, я, напротив, стремлюсь пробудить как в спортсменах, так и в тренерах ответное желание подниматься все выше и выше по этой лестнице.

Отбор

В прошедшие годы среди специалистов в области настольного тенниса не сложилось согласия относительно того, в каком возрасте можно и нужно приступать к занятиям этим видом спорта. Сам процесс формирования единой точки зрения осложнялся тем, что в ходе дискуссии раздавались также голоса людей, которые никогда не занимались со спортивной молодежью. Именно эти специалисты протестовали против раннего начала.

Мой многолетний тренерский опыт подкрепляет правильность мнения о раннем начале. Настольный теннис относят к сложной разновидности игры в мяч, и он действительно является таковым. Играют здесь на небольшой площади и маленьким мячом, игра исключительно быстрая, ее элементы необходимо применять в течение считанных секунд, материалы накладок ракеток различные, ими можно придавать мячу вращения самых разных направлений. Все это обуславливает сложность техники настольного тенниса, затрудняет ее усвоение. Необходимо не менее 4—5 лет для того, чтобы даже при условии самых усердных занятий на тренировках усвоить технические элементы до такой степени, которая позволяет игрокам к 12—14 годам достичь среднего международного уровня. Настольный теннис требует быстрого мышления, мгновенной реакции, движений, доведенных почти до полного автоматизма. Развитие и закрепление этих качеств в молодом возрасте осуществляется легче и эффективней. По мере укрепления физических возможностей, которые являются основой всякой игры, одновременно формируются, закрепляются, совершенствуются специфические навыки движений теннисиста.

Поэтому у меня сложилось мнение, что дети 7—8 лет уже могут начинать освоение техники настольного тенниса. Естественно, решающее значение здесь имеет не хронологический, а физиологический возраст, т. е. степень развития, зрелость умственных способностей и физических качеств. Более быстрое развитие (акселерация) позволяет уже семилетним детям приступать к изучению техники игры. Но встречаются также и такие ребята, которые не готовы к этому и в 8—9-летнем возрасте из-за отставания в развитии (ретардации).

Принципиальные основы отбора

Какие возможности имеются у тренера для определения наиболее перспективных игроков?

Этот вопрос поднимается на многих форумах и является популярной темой для подготовки тренерского состава. Его правомерность не приходится оспаривать даже с учетом того, что в современной жизни венгерского настольного тенниса главная проблема состоит не в том, что плохо поставлен отбор, а в том, что вообще мало тех, среди которых этот отбор можно производить. Очень немногие спортивные общества планомерно занимаются воспитанием спортивного пополнения, а в результате узка и массовая база.

Хотелось бы сразу подчеркнуть, что я не могу рекомендовать какого-то надежного метода отчасти потому, что во всем мире ведутся исследования и эксперименты в этой области, но достигнутые до сих пор результаты скромны. Вдобавок большая часть этих экспериментов принимает во внимание не специфику данного вида спорта, а общие способности, уровень координации движений, умственное развитие, переносимый уровень нервных нагрузок.

Специалисты проводят главным образом:

- антропологические исследования (по большей части с привлечением статистических данных, подготовленных на основе результатов обследований); они пытаются определить, какие данные конституции спортсмена наиболее подходят для отдельных видов спорта;
- психологические исследования; к ним относятся эксперименты, направленные на раскрытие психических предпосылок и возможностей;
- определение физических данных, таких, как быстрота движений, выносливость, силовая скорость, гибкость, способность к расслаблению, чувство ритма, координация движений, и т. д.

В практической жизни используют два метода отбора, отличающиеся по форме и содержанию: первичный и вторичный отбор. Цель первичного отбора в том, чтобы каждого ребенка ориентировать на занятие таким видом спорта, для которого он располагает соответствующими данными. Такого рода отбора в Венгрии нет. В некоторых спортивных школах, правда, ведутся соответствующие эксперименты, но отсутствует обобщение их результатов. Не мы отбираем ребенка для данного вида спорта, а ребенок (или родители) избирают для себя тот или иной вид спортивных занятий.

В области настольного тенниса мы еще не располагаем теми определяющими и поддающимися измерению параметрами, знанием индивидуальных черт характера, которые нужно искать в молодых спортсменах. Потребовался бы большой штат для проведения систематических наблюдений, чтобы установить определенные характеристики у каждого молодого человека, начинающего заниматься настольным теннисом. В этом, по существу, и должен заключаться отбор. Однако об этом пока говорить не приходится. В то же время развитие науки и техники дает нам основание для определенного оптимизма, вселяя надежду на то, что такое время вскоре наступит. До тех пор остается использовать

существующие возможности, заключающиеся в том, что самому тренеру приходится решать, с кем имеет смысл заниматься.

С каждым, кто желает? Или же с самого начала уже есть какой-то надежный критерий отбора в настольный теннис?

Даже заложенные в спортсмене возможности очень трудно развить, но еще труднее распознать в нем эти способности, сказать о ком-то, что он подойдет или исключить его по причине непригодности. Правда, в подростковом возрасте уже проявляется способность нервной системы обеспечивать быстроту движений, однако эта способность получает свое выражение только тогда, когда имеется уже развитая мускулатура и достигнут определенный уровень умственных способностей. До тех же пор, пока этого нет, достаточно зоркий наблюдатель замечает только то, что один ребенок бегает лучше, более ловко обращается с мячом, чем остальные. Для того же чтобы проявились физические возможности, данные нервной системы, чтобы они превратились в развитую способность, требуется обычно многолетняя работа.

Опыт показывает, что каждый здоровый человек имеет особую предрасположенность к какому-либо виду спорта. Вопрос лишь в том, будет ли он заниматься именно тем спортом, для которого его данные наиболее подходят. Как правило, в выборе большую роль играет круг интересов и случайность. Можно привести много примеров, когда кто-то стал игроком в настольный теннис потому, что жил рядом со спортивным залом, где занимались этим видом спорта, или футболистом, потому что рядом был стадион и т. д. Следствием, в частности, и этих факторов является то обстоятельство, что многие занимаются не тем видом спорта, для которого у них больше всего данных.

О методах отбора вообще

Как, каким методом можно выявить способности?

Среди подобных методов на первом месте следует упомянуть исследования физических данных (но только по той причине, что они лучше всего поддаются измерению). Центральная спортивная школа уже много лет назад в основу системы приема новых воспитанников положила испытания физических способностей. С тех пор она во многих отношениях развила эту систему. Детям предлагался бег на 30 и 1200 м, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, различные упражнения на ловкость. Таким способом отбирали группы по некоторым видам спорта (различные виды легкой атлетики, командные виды спорта).

Нельзя отрицать, что поступающие, которые показали хорошие результаты на таких испытаниях, имеют преимущества по сравнению со своими товарищами, показавшими худшие результаты. И, тем не менее, у меня сложилось впечатление, что эти испытания, основывающиеся на физических данных (даже когда они имеют целью дать картину координации

движений и ловкости), не могут решить вопрос пригодности. Они, разумеется, могут дать полезную информацию в первую очередь о тех, кто показывает также плохие результаты в том плане, что отпадает надежда на достижение ими высокого уровня. Я намеренно не называю их непригодными, поскольку таких вообще не бывает. Каждого молодого человека можно обучить (до определенного уровня) любому виду спорта. Однако для достижения соответствующего уровня необходимо затратить различное количество энергии, как спортсмену, так и тренеру. Поэтому представляется естественным, что тренеры ищут таких молодых людей, в отношении которых затраты энергии, труд являются более эффективными.

Я намеренно не привожу здесь цифровых данных, уровней и т. д., ибо повсюду имеются различные условия. Молодые спортсмены, живущие на периферии в небольших населенных пунктах, показывают лучшие результаты, чем жители крупных городов. Соотношение между числом изъявивших желание поступить и количеством свободных мест само по себе влияет на уровни, не говоря уже о целеустановках. Одни требования выдвигаются в отношении какой-нибудь областной команды первого разряда и совсем другие — в отношении команды-чемпиона. К этому следует также добавить, что в одних и тех же местах данные результатов молодых людей, вышедших из одной среды, различаются по отдельным годам приема. Опыт Центральной спортивной школы и мои собственные наблюдения свидетельствуют о том, что бывают сильные и очень слабые группы по годам обучения. Вероятно, имеются биологические причины таких отклонений.

Представляется очевидным (во всяком случае, для меня) вывод о том, что устанавливать «проходной балл» необходимо всегда на основании исследования результатов, показанных молодыми людьми, в зависимости от того, сколько человек мы намерены отобрать.

Должен сказать, что я не люблю тестовых испытаний, особенно однократных, не считая отдельных легко распознаваемых случаев. В отношении подавляющего большинства детей они не решают ничего. Дело в том, что в испытаниях принимают участие дети разной степени тренированности (под тренированностью здесь я не имею в виду влияние систематических тренировок). Нет никаких гарантий, что в ходе регулярных тренировок ранее нетренированные не догонят, более того, не оставят позади себя тех, кто на тестовых испытаниях показал лучшие результаты в силу своей лучшей подготовленности, обусловленной домашней средой.

Во избежание недоразумений надо подчеркнуть: нельзя отказываться от испытания физических возможностей, но и недопустимо считать только их результаты реальными во всех отношениях.

Осуществляя отбор, я отвожу главную роль не количественным показателям, а «тренерскому глазу» и постоянным наблюдениям. Мой принцип состоит в том, что до достижения возраста 10 лет (лично я люблю начинать заниматься с 7—8-летними детьми или с еще более молодыми) я не прекращаю занятий

ни с кем или, во всяком случае, не делаю этого сразу. (Исключение составляют те поступающие, физические данные которых не соответствуют с первого взгляда, я не принимаю их с самого начала).

Таким образом, здесь осуществляется вторичный отбор, что есть не что иное, как селекция внутри вида спорта. Многие приходят к убеждению, что они не имеют ни желания, ни терпения заниматься настольным теннисом, и отсеиваются. Происходит естественный отбор. Этот процесс постоянно возобновляется после перехода в следующую возрастную группу или завершения тренировочной программы, и на этом основании мы оцениваем спортсменов. Наряду с оценкой уровня усвоения элементов игры на тренировках мы наблюдаем, как изменяются поведение и прилежание молодого спортсмена.

Некоторые практические методы отбора

Испытание на координацию движений

Статическая координация

1. Стойка на одной ноге с открытыми глазами (тест Озерецкого).

И. п.: спортсмен стоит на правой ноге, левая согнута в колене и подошвой соприкасается с коленом правой. Руки за голову. По секундомеру замеряется, сколько времени испытуемый может стоять, не двигаясь на месте.

2. То же, с закрытыми глазами.

3. Стойка с открытыми глазами на одной ноге на доске (тест Флейшмана). К нижней поверхности доски прикреплена планка высотой 4, шириной 2 и длиной 60 см. Испытуемый ставит руки на бедра и произвольно выбранной ногой встает на доску так, чтобы подошва располагалась параллельно продольной оси планки. После установления равновесия запускается секундомер. Измеряют, сколько времени испытуемый может стоять не двигаясь.

4. То же, с закрытыми глазами.

Динамическая координация

1. Броски в цель (тест Озерецкого). В 1,5 метра от испытуемого на уровне груди устанавливают мишень размером 25 x 25 см. На мишени изображены три круга. В правой руке испытуемого, которую он поднял на уровень головы, резиновый мяч диаметром 5 см. Необходимо попасть в центральный круг броском без замаха. Броски производят по три раза правой и левой руками. Попадание в центральный круг — 3 очка, в средний — 2 и в наружный — 1 очко. Результат определяется по сумме очков за шесть бросков.

2. Укладка спичек (тест Озерецкого). Испытуемый сидит за столом, перед ним открытая коробка спичек, находящаяся на таком расстоянии, чтобы он смог ее легко достать полусогнутой в локте рукой. На одинаковых

расстояниях от боковых стенок коробки кладут по 10 спичек. Испытуемый по сигналу должен сложить спички в коробок двумя руками, укладывая по одной спичке из каждого ряда, беря их большим и указательным пальцами. Начинать следует со спичек, расположенных ближе к коробке. Время выполнения теста замеряют. Засчитывается только безошибочное исполнение.

Испытание на выносливость

При испытании на выносливость наибольшее распространение получил так называемый тест Купера (12-минутный бег). По нашим наблюдениям, 8—9-летние девочки без особых затруднений способны пробежать за это время в среднем 2000 м. Этот тест полезен потому, что с его помощью можно определить уровень нагрузки и одновременно испытать силу воли.

Испытание на ловкость и на чувство мяча

Я считаю самыми важными качествами теннисистов ловкость и в особенности чувство мяча. Чувство мяча — специфическая форма сенсомоторной функции, представляющая собой способность дифференцированно, сообразно с целью обрабатывать сенсомоторную информацию. Чувство мяча строится, прежде всего, на двигательных, зрительных, слуховых ощущениях, которые возникают при контакте с мячом. Чувство мяча играет важную роль в процессе обучения (оно его облегчает) и при технических решениях, требующих тонких ощущений. Эта способность хорошо различима уже в самые молодые годы, надо только дать в руки испытуемого мяч и попросить его выполнить различные упражнения. В частности:

- ведение мяча одной рукой, меняя руки, по-прямой, вперед и назад, с поворотом в сторону, зигзагом;
- броски и приемы мяча одной и двумя руками, на месте и в движении;
- попадание мячом в какую-либо мишень качением;
- жонглирование мячом (целлулоидным) с помощью ракетки для настольного тенниса на месте и в движении;
- игра у стенки с посылкой мяча в установленное место.

Испытание собранности и волевых качеств

Наряду с ловкостью я считаю определяющими качествами спортсмена собранность и волевые данные. Среди молодых спортсменов, располагающих в основном равными уровнями способностей — во всяком случае, тех, которые важны для настольного тенниса, — всегда пойдут дальше остальных те, у кого более развиты рассматриваемые здесь качества. Эти способности также проявляются в совсем раннем возрасте. Нужно дать испытуемому такое задание, с которым он не в состоянии справиться сразу, однако после недолгих упражнений оно может быть выполнено. Например, если он еще не умеет прыгать со скакалкой, ему надо дать задание

безошибочно выполнить хотя бы пять подскоков и сделать такие упражнения с ракеткой на жонглирование мячом, которые он еще не выполнял, но на разучивание их может потребоваться 30—60 мин. В этих случаях испытуемого следует оставить разучивать упражнение самостоятельно и понаблюдать издали. Некоторые после нескольких неудачных попыток станут делать все кое-как, а потом и вообще прекратят этим заниматься, но найдутся и такие, которые, не останавливаясь ни на минуту, с большим вниманием и усердием станут пытаться выполнить задачу. Из детей этой категории и могут выйти теннисисты, которые будут внимательно и упорно заниматься на тренировках.

В своей тренерской практике я всегда немного побаивался молодых спортсменов с особо выдающимися способностями, ибо, к сожалению, на личном опыте не раз пришлось убеждаться, что у значительного большинства таких «суперталантов» отсутствуют необходимое усердие, сила воли, потребность в регулярной работе. А ведь без этого не может состояться никто, даже при всех остальных отличных характеристиках. Чайковский говорил, что даже величайший гений должен много трудиться, чтобы создать нечто великое. И уж если брать примеры из мира музыки, нужно вспомнить известное высказывание композитора Ференца Листа, который подчеркивал, что если он не упражнялся один день, то замечал это сам, если два дня — замечали его ученики, а если не упражнялся три дня, то замечала уже и публика.

Эти высказывания в полной мере можно отнести и к настольному теннису. Усердие, добросовестность, упорство помогают преодолеть многие трудности на пути теннисиста. Раньше достигнут выдающихся результатов те спортсмены, для которых характерен более высокий уровень человеческих, моральных и волевых качеств, которые систематически тренируются с большими нагрузками, даже если у них отсутствуют особые данные для занятий настольным теннисом, нежели те, для кого характерна обратная ситуация. Я всегда с особым удовольствием занимался со спортсменами, которые еще в молодые годы отличались настойчивостью, волевыми качествами, ибо (считаю, что научить играть в настольный теннис можно до определенного уровня каждого человека, в то время как привить кому-либо усердие намного труднее).

Лучшим примером этому (и вместе с тем одним из самых больших поражений в моей тренерской карьере) является «дуэль» между А. Папп и Б. Кишхази. Обе молодые спортсменки тогда выступали за спортивное общество «Статистика». Папп начала заниматься спортом с 9 лет, а Кишхази — с 14 лет. В свои 14 лет Папп уже участвовала в европейском первенстве среди юношей и девушек. Она располагала великолепными спортивными данными. Мы наблюдали у нее спортивный интеллект такого высокого уровня, какого не было ни у кого другого. У меня сложилось мнение, которое не изменилось и два десятка лет спустя, что на небосклоне венгерского настольного тенниса возшла самая яркая звезда. Сначала не было никаких явлений, которые

бросали бы тень на этот крутой взлет спортивной карьеры. До тех пор пока хватало природных данных, когда учение шло играючи, легко, все было хорошо. Беды начались, когда дело дошло до отработки отдельных элементов игры, исправления мелких технических ошибок, когда в интересах повышения надежности потребовалось уже подолгу отрабатывать каждый отдельный элемент. Для этого у нее не хватило терпения, силы воли. Спортсменка быстро утратила охоту к занятиям. Стало ясно, что она будет показывать в спорте только то, что ей дано от природы (правда, это не так уж мало), а то, что нужно было бы добавить за счет целенаправленных, последовательных тренировок останется за бортом. Мало с кем из спортсменов было у меня столько забот, сколько с ней, за годы всей последующей двадцатилетней тренерской практики. Я испробовал все способы, но результата не добился. Справедливости ради нужно сказать, что в ходе наших бесчисленных бесед она тоже проявляла ясное понимание проблем.

И вот эта молодая теннисистка с блестящими способностями — при отсутствии силы воли, — хотя и завоевала серебряную медаль на юношеском чемпионате Европы, тем не менее, не добилась соответствующих ее возможностям успехов в мировом масштабе. Несмотря на то, что Папп уже несколько лет не играет за «Статистику», а к тому времени, когда эта книга выйдет в свет, вероятно, закончит свои выступления в соревнованиях, я продолжаю много думать о ней. Часто я вновь и вновь перебираю в мыслях, что и как я делал, где нужно было бы поступить по-другому. В те времена я был молодым тренером, мне еще не было и 30, отсутствовал достаточный опыт. Способов я перепробовал много, и разных, но, вероятно, не все; а в результате не сумел оказать на нее нужное влияние.

Не утешает меня и то, что неудачу потерпели и другие тренеры «Статистики», такие как Й. Юхош и Ф. Шидо, бывшие в свое время тренерами национальной сборной. Отказался от нее и Берцик вскоре после того, как он принял на себя обязанности тренера венгерской сборной. Причем он сделал это, несмотря на то, что она была явно лучшей теннисисткой Венгрии.

Противоположный пример этому представляет спортивная карьера Кишхази. Она поздно начала играть в настольный теннис и, кроме усердия и энтузиазма, не располагала никакими особыми данными. Ее товарищи по спорту (даже те, которые занимались в «Статистике»), тогдашние руководители федерации и некоторые представители спортивной печати смеялись надо мной, когда я вновь и вновь выступал в ее поддержку, повторяя: «Когда-нибудь вы будете гордиться ее успехами». Я не обосновывал свое мнение ничем другим, как только ее фантастической силой воли (подобной, пожалуй, силе воли Берцика в молодости), колоссальным упорством. Именно на ее примере можно лучше всего показать влияние этих качеств, ибо если и есть спортсмен, для которого правомерно утверждение,

что его спортивная судьба есть триумф воли и усердия, то этим спортсменом является Кишхази.

Вероятно памятуя об этом случае, я и ценю волевые, моральные качества выше всех остальных и делаю их важнейшим условием постоянного отбора.

Исследование семейных обстоятельств и мотиваций

Человек — существо общественное, на его деятельность оказывает влияние среда, окружение. Особенно это относится к детям. Решающее значение здесь имеет, в какой семье они воспитываются, кто их родители, где они живут, в каких условиях, каковы мотивации родителей в связи с занятием спортом их детей.

Ребенок в возрасте 7—8 лет обычно не может самостоятельно решать, каким видом спорта ему заняться. В том, до какого предела поднимется в своей спортивной карьере тот или иной молодой спортсмен, наряду со способностями и прочими личностными характеристиками наиболее важную роль играют родители (не касаясь личности тренера и условий тренировочной работы). Достаточно вспомнить, в частности, о том, что ребенок в свои семь лет, да и позже, не может один ходить на тренировки, особенно если он живет далеко от места проведения этих тренировок. Родители, бабушка или дедушка провожают их на спортивные занятия и ожидают их окончания или приходят за ними. Ну а если родители или другие родственники не имеют такой возможности? Тогда ребенок будет посещать тренировки нерегулярно, отстанет от остальных, рано или поздно начнутся столкновения с тренером, который не разрешает пропускать занятий. Но даже если родители имеют время, нет уверенности, что они захотят его тратить именно на это. Все зависит от того, какое место отводят они спорту в жизни своего ребенка. Может быть, они считают данный вид спорта лишь средством развлечения, стремятся с его помощью удовлетворить потребность ребенка в движении или же, наоборот, целенаправленно создают условия для того, чтобы задатки и способности ребенка раскрылись именно в этом виде спорта. Между этими подходами имеются весьма большие различия. Если ребенок, к примеру, ходит еще на уроки музыки, занятия по языку и, скажем, в биологический кружок, то у него не будет времени для регулярных тренировок. Особенно в том случае, если в семейном кругу спорту отводят второстепенное место и ребенок может ходить на тренировки лишь после выполнения всех своих остальных обязанностей.

Во избежание недоразумений следует подчеркнуть: учеба и занятия спортом прекрасно уживаются друг с другом. Более того, в определенные возрастные периоды они даже взаимно обуславливают друг друга. Имеется значительно больше примеров, когда хороший спортсмен является и хорошим учеником, чем примеров обратного характера. В спортобществе «Статистика» и сегодня положение таково, что 10—15 лучших спортсменов имеют средний балл успеваемости в школе выше 4. Речь, следовательно, идет лишь о том, чтобы родители при выборе занятий для своих детей учитывали их обязанность

регулярно посещать тренировки (если они хотят, чтобы их ребенок стал спортсменом-разрядником).

Немаловажным обстоятельством является и материальное положение, род занятий родителей. По мере роста материального благосостояния на первый план выдвинулись различные формы проведения досуга (при постоянном увеличении свободного времени). Все больше семей имеют садовые участки, автомобили, получают возможность выезжать за границу. В связи с этим они проводят все больше времени вдали от своего дома, а иногда отправляют своих детей отдыхать на все лето. Эти дети с наступлением хорошей погоды чаще пропускают тренировки, уезжая с родителями за город. Имеется много и таких примеров, когда семья ставит в центр всего спорт, и тогда возможности, обусловленные материальным состоянием, не тормозят, а способствуют продвижению ребенка на спортивном поприще.

Столь же важно, а подчас может иметь и решающее значение спортивное прошлое родителей. Родители, сами занимавшиеся спортом, обычно поддерживают спортивные занятия своих детей. Если они были классными спортсменами, они понимают: общественное мнение многого ожидает от их детей, поэтому они стремятся к тому, чтобы дети достигли вершин, им самим не покорившихся.

Разумеется, есть немало родителей, которые в спорте просто ищут область наиболее полного раскрытия способностей, задатков своего ребенка.

Рассматривая роль родителей, необходимо остановиться и на вопросе о задатках детей. Значительные различия между задатками и способностями отдельных людей могут быть объяснены двумя причинами: наследственностью и влиянием среды. Ввиду того, что сейчас речь идет о родителях, я остановлюсь на вопросе наследственности.

В результате проведенных исследований было установлено, что умственные и физические способности детей в основном сходны с родительскими. Каков механизм наследования умственных и физических качеств? Как известно, каждый человек имеет набор из 23 пар хромосом. Одну хромосому каждой такой пары ребенок наследует от отца, другую — от матери. В хромосомах содержатся гены. Набором множества генов и определяются отдельные способности. Гены, благоприятные с точки зрения той или иной способности, называют положительными, неблагоприятные гены называют отрицательными. У людей, выдающихся с точки зрения той или иной способности, преобладают положительные гены, в противоположном случае — отрицательные.

Как мы видим, наследование означает, что каждый из родителей передает своему ребенку половину своих хромосом. Весь вопрос лишь в том, какую именно половину. Будут ли преобладать положительные или, быть может, отрицательные гены? От этого будут зависеть способности потомка. Обычно генные составы позитивного и негативного действия распределяются

примерно поровну, в результате чего данные ребенка во многих отношениях аналогичны родительским.

Однако это, разумеется, еще не все. Эксперименты показали, что формирование способностей ребенка происходит на 60% под влиянием наследственности и на 40% — под влиянием условий среды. Таким образом, имеет большое значение также, будут развиваться данные, приобретенные наследственным путем, или этого не произойдет.

В связи с изложенным, становится вполне понятным, почему спортивное прошлое, уровень умственных и физических способностей родителей важны не только с точки зрения жизненных установок, поэтому я и считаю важным знать родителей и в этом плане.

Важным вопросом является упорядоченность жизни семьи. Дети, живущие в плохих, неупорядоченных семейных условиях, обычно не могут достичь выдающихся результатов ни в учебе, ни в спорте, во всяком случае, в течение длительного времени. По моим наблюдениям, наибольшая вероятность присутствия мотиваций, необходимых для занятия спортом, у детей, воспитывающихся в упорядоченных средних семьях (средних с точки зрения благосостояния и образования).

Мне пришлось с болью в сердце расстаться со многими способными детьми из-за того, что я недооценил роль родителей. Важно, чтобы тренер в самом начале знакомился с родителями, налаживал с ними искренние отношения, тогда ему будет легче сделать родителей своими помощниками.

Я еще раз хотел бы подчеркнуть, что различные характеристики необходимо принимать во внимание в их совокупности и в процессе развития игроков. У тренера должна складываться картина о воспитаннике, на основании которой можно дать ему оценку. Тренеры — люди различных уровней подготовки, наблюдательности. Иногда у них складываются разные впечатления об одном и том же молодом спортсмене. Однако это уже подводит к проблеме тренерских качеств. Наблюдательный тренер способен при относительно небольшом проценте ошибок выбрать тех, кто может заниматься настольным теннисом на более высоком уровне, в то время как менее наблюдательный не может отобрать именно тех, кого нужно. Часто приходилось слышать жалобы тренеров на то, что они невероятно много работают, а результатов никаких. Эта безрезультатность чаще всего объясняется отсутствием тренерской зоркости, тренерской жилки.