

**МУНИЦИПАЛЬНО БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В СПОРТЕ, А
ТАКЖЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В
НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ»**

Подготовила:
тренер-преподаватель – В.А. Щегрова

Тамбов
2022

Настольный теннис относится к числу наиболее популярных видов спорта. Это вид спорта позволяет развивать и совершенствовать физические качества, но и формировать такие психофизиологические свойства, как устойчивость внимания, оперативность мышления, двигательную память, реакцию. Положительное влияние настольный теннис оказывает на становление психики, помогает формировать морально-волевые качества, расширяет интеллект и эрудицию. Большинство из перечисленных выше свойств и качеств личности особенно эффективно формируется и совершенствуется в детском и юношеском возрасте.

Во время игры в настольный теннис несложно регулировать физические и психические нагрузки, определять каждому в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность.

Набор в группы базового уровня производится с учетом возрастных особенностей детей. В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой педагога.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать дополнительные задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно

увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств (относительной силы перемещения рук с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе

Современный настольный теннис предъявляет чрезвычайно высокие требования к уровню физической подготовленности занимающихся. Теннисисту необходимо обладать не только высоким уровнем атлетизма, но и умением выполнять сложные технические приемы и тактические действия при высочайшем уровне игровой активности.

Особенности развития детского организма в зависимости от сенситивных периодов (наиболее благоприятных отрезков возраста человека для развития того или иного физического качества).

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В программе подготовки необходимо представить широкий круг средств и методов разносторонней физической и технической подготовки, особенно для этапа начальной подготовки подвижные игры, упражнения, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств).

Методика развития физических качеств в спорте, а также специальных физических качеств в настольном теннисе

Скоростные способности.

Для воспитания скоростных способностей используются следующие методы:

- Методы строго регламентированного упражнения;
- Соревновательный метод;
- Игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

- а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений;
- б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Соревновательный метод:

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний и участия в финальных соревнованиях. Эффективность данного метода очень велика, т.к. спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

Игровой метод:

Предусматривается выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. Упражнение эмоциональное, но без лишних напряжений. Кроме того, этот метод обеспечивает широкую вариативность, действий препятствующую образованию «скоростного барьера».

Методикой воспитания скоростных способностей является повторный метод (простая двигательная реакция)

Повторный метод – быстрое многократное реагирование на внезапно появляющийся известный сигнал (старт в спринте, изменение движения или остановки по сигналу, атакующее действие на проходящий мяч и т.д.).

Идея повторного метода при этом состоит в следующем. Для воспитания простой реакции необходимо заставить мышцы как можно быстрее начать движение после сигнала. Исследование механизма реакции показывает, что типичная реакция осуществляется по следующей цепочке:

- сигнал – восприятие – оценка – ответ действием.

В этом механизме наибольшее время занимает момент, связанный с

оценкой сигнала. Сама оценка сигнала есть ничто иное, как один из врожденных безусловных рефлексов, составляющий основу так называемого «сенсорного» типа реакции.

Сложная двигательная реакция

Сложные двигательные реакции встречаются в видах деятельности, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (подвижные и спортивные игры, единоборства). Большинство сложных двигательных реакций – это реакция выбора.

При воспитании быстроты реакции на движущий объект особое внимание уделять сокращению времени начального компонента реакции – нахождение фиксации объекта (например, мяча) в поле зрения. Этот компонент, когда объект появляется внезапно и движется с большой скоростью, составляет значительную часть всего времени. Сложные двигательные реакции обычно больше половины. Стремясь сократить его, идут двумя основными путями.

Выработка умения постоянно удерживать объект в поле зрения. За счет этого сокращается время его фиксации в ответственные моменты. направленно увеличивают требования к скорости восприятия объема и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами, стимулирующие быстроту реакции.

Развитие быстроты и ловкости в настольном теннисе

Быстрота и способность ее использования – необходимый элемент для любой игры, а для быстрого атакующего стиля, характерного для китайского настольного тенниса, он имеет особое значение.

Совершенствование навыков оценки тактического замысла соперника и развитие способности быстро и своевременно реагировать на них способствуют эффективному развитию ловкости. Лучшим методом совершенствования реакции является отработка этих действий в противоборстве с соперником при неоднократном повторении их в высоком темпе. Развитие специальных видов координации – важный путь развития ловкости.

Развивая быстроту, следует обращать внимание на увеличение силы действия и уменьшение силы противодействия. Рост силы действия происходит благодаря увеличению скорости сокращения мышц и их мощности, улучшению согласованности их работы и более эффективному использованию действия рычага.

Скорость движения и скорость сокращения мышц находятся в прямой зависимости, тогда как другие условия остаются без изменений. Так, если скорость сокращения мышц увеличивается на 5% то и скорость движения увеличивается на 5%.

Во время движения нужно обязательно преодолевать сопротивление. Этим сопротивлением является вес собственного тела, При сравнительно большом сопротивлении сила сокращения мышц оказывает достаточно

большое влияние на скорость.

Координационные способности

Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Одним из важнейших путей воспитания координационных способностей является систематическое, начиная с самых ранних детских лет, обучение новым двигательным умениям и навыкам.

Это приводит к увеличению в коре головного мозга числа временных связей и тем самым расширяет функциональные возможности двигательного анализатора. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

Прекращение обучения новым движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

Для развития координационных способностей используют следующие методы:

- Стандартно повторного упражнения;
- Вариативного упражнения;
- Игровой;
- Соревновательный.

В целом же общие установки при занятиях на координацию должны исходить из следующих положений:

- а) заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;
- б) нагрузки не должны вызывать значительного утомления;
- в) в структуре отдельного занятия, задачи, связанные с совершенствованием координационных способностей, желательно планировать в начале основной части;
- г) интервалы между повторениями отдельных порций нагрузки должны быть достаточными для относительного восстановления работоспособности.

Необходимо также научиться преодолеть нерациональную мышечную напряженность. Дело в том, что излишняя напряженность мышц, а именно – неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений, вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Мышечная напряженность проявляется в двух типичных формах:

1. Тоническая напряженность (повышенный тонус мышц в условиях покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть достаточно стойким.

Для снятия целесообразно использовать ряд приемов:

- а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера;
- б) система разнообразных маховых движений конечностями в расслабленном состоянии;
- в) плавание и частое пребывание в теплой воде, рефлекторно снижающих

тонус мышц;

г) массаж, сауна, тепловые процедуры.

2. Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления). Для ее преодоления могут быть использованы следующие приемы:

а) в процессе физического воспитания у занимающихся необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную установку на расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать, что во многом предупредит появление ненужной напряженности;

б) использовать на занятиях специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление и ощущение о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления и др.

Гибкость

Методика совершенствования гибкости.

В основе методики ее развития лежит многократное систематическое повторение разнообразных упражнений на растягивание. В этом случае повторный метод требует соблюдения следующих условий:

1. Повторять упражнение нужно многократно. Это объясняется тем, что при развитии гибкости очень ярко проявляется эффект суммации нагрузки. Ни в одном другом случае этот эффект не проявляется так заметно, как при выполнении упражнений на растягивание. Например, если наклониться вперед один раз и зарегистрировать величину наклона, то, повторяя наклоны, можно заметить, что с каждым разом человек наклоняется ниже. Если повторять наклоны несколькими сериями, то в последующей серии результат будет лучше, чем в предыдущей. Однако этот эффект быстро проходящий. Чтобы его закрепить, необходимо повторять упражнения на растягивания достаточно много и часто.

Для развития гибкости лучшие результаты достигаются при ежедневных или двухразовых упражнениях в день.

Критерием достаточности повторений в занятии является повторение очень легкой боли в тех мышцах и связках, которые подвергаются растягиванию.

2. Упражнения на гибкость необходимо давать в следующей очередности:

- активные однократные – пружинящие – маховые - маховые с отягощениями;
- пассивные статические - пассивные динамические.

Предложенная схема, с одной стороны, способствует эффективному

развитию гибкости, с другой – снижает появление травматизма.

После занятия на гибкость необходимо обязательно выполнять упражнения на расслабление. Начинать же упражнения на гибкость можно только после хорошего предварительного разогревания тела, достигаемого выполнением общеразвивающих упражнений.

Развитие выносливости

Выносливость – это способность работать в течение возможно длительного времени, т.е. противостоять усталости и быстро восстанавливать силы. Выносливость человека характеризуется уравновешенностью нервной системы и координации функций всех органов и систем организм. Классифицируют это качество по-разному. По одной из них выделяют мышечную выносливость функциональных систем организма. Следует учитывать пол и возраст занимающихся. Упражнения на выносливость необходимо планировать и проводить в конце занятий.

Специальная выносливость

Выносливость спортсменов зависит не только от того, как он устает, но и от того, как он восстанавливается в интервалах отдыха.

Совершенствование аэробных возможностей (нагрузка, сопровождаемая дыханием) спортсменов и экономизация происходит за счет увеличения общего объема, затрачиваемого на тренировочные занятия и контрольные соревнования. В то же время для развития и совершенствования возможностей спортсменов в тренировочном процессе используется тренировка в горных условиях, особенно на базовых этапах, и различные циклические упражнения, особенно бег в среднем темпе.

Такие режимы циклических упражнений позволяют повысить уровень специальной выносливости, что обеспечивает затем необходимую работоспособность в соревновательный период, выраженную в эффективном выполнении высокоинтенсивных приемов на протяжении всей встречи.

Повышение аэробных гликолитических возможностей спортсменов (нагрузка, на фоне недостаточного сопровождения дыханием) проводится в процессе специфической деятельности за счет увеличения интенсивности отдельных, чаще более коротких, чем регламентируемые правилами соревнований, периоды работы, связанных со значительным количеством стартов, но в сумме превышающих общее время соревновательного поединка.

Повышение аэробных алактатных возможностей обеспечивается также за счет роста интенсивности проведения технических приемов и стартов и их количества с учетом необходимого восстановления между ними, а также повышением различных силовых показателей (максимальной и «взрывной» силы и силовой выносливости). Рост экономизации тесно связан с тактико-техническим мастерством спортсменов и объемом их технического арсенала.

Метод круговой тренировки

Перед началом круговой тренировки проводится контрольная проверка по каждому виду упражнений – записывается количество сделанных упражнений в течении 30 с или 1 мин. Для молодых теннисистов планируют результаты из расчета 50-70% от наиболее высокого показания одноминутной контрольной проверки. Каждое упражнение проделывают трижды и фиксируют время. Это нужно для контроля за спортивным ростом. Через определенные интервалы виды упражнений могут меняться. Форма занятий определяется исходя из наличия спортивного инвентаря и условий проведения. Один из вариантов последовательности упражнений, применяемых командой настольного тенниса Китая: 1. Упор лежа спереди. 2. Прыжки на месте. 3. Подъем туловища из положения лежа на спине. 4. Упражнения с гантелями. 5. Упражнения со скакалкой. 6. Сгибание и выпрямление ног в положении лежа лицом вниз. 7. Имитационные движения ногами – комплексные упражнения. 9. Упор стоя-лежа. 10. Упражнения для кисти.

Рассмотрим некоторые методики, разработанные специально для настольного тенниса

1. Имитация ударов и перемещений, их сочетаний: без применения дополнительных средств, с применением дополнительных средств (гантели, утяжеленные пояса, манжеты, резиновые амортизаторы).

2. Импитация игровых действий с применением технических средств (приспособлений, тренажеро-роботов) и с помощью тренера (партнера) набрасывания большого количества мячей.

3. Имитация перемещений выполняется в стойке игрока в настольный теннис ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, центр тяжести находится ближе к носкам ступней ног.

Имитация проводится:

- приставными скрессными шагами вправо-влево;
- скрессными шагами вправо-влево;
- беговым шагом вперед-назад;
- прыжками вправо-влево – вперед с одной и с двух ног;
- переносом центра тяжести тела с одной ноги на другую.

Все упражнения выполняются на время с фиксированием количества перемещений, например, касанием игровой руки ориентиров, установленных на границах зоны.

Эффективно выполнение перемещений:

- за 30 секунд – оценивается быстрота передвижений;
- за 60 секунд – оценивается скоростно-силовая выносливость игрока;
- за 2 и 3 минуты – оценивается скоростно-силовая выносливость игрока.

Имитация ударов выполняется из исходного для подготовки к удару положения ног, туловища и игровой руки и координирующим движением свободной руки:

- без ракетки;

- с ракеткой;
- у зеркала и без него на количество повторений за 30 секунд – быстрота движений;
- 60 секунд – скоростная выносливость;
- за 2 и 3 минуты – скоростно-силовая выносливость.

Имитация ударов и перемещений с дополнительной нагрузкой спортсмена отягощениями, что предъявляет повышенные требования к их выполнению и в большей степени способствует развитию необходимых групп мышц. Для развития силы мышц ног и туловища применяются утяжеленные пояса весом от 3 до 10 кг и манжеты, закрепляемые выше стопы – вес их до 1 кг. Для рук используют повязки до 1 кг весом и утяжеленные ракетки (из металла, толстого дерева, гантели и др.) весом до 3 кг.

Имитация ударов с применением технических средств и с помощью тренера (партнера). Применяются для имитации различные по конструкции вращающиеся колеса, шары, имитаторы мячей, устанавливающиеся на колесе (стуле). Многократно выполняется движение, имитирующее тот или иной ударом с ракеткой без накладки и с неигровым покрытием, с приданием колесу вращения. Во время выполнения тренер контролирует правильность движений.

Тренировка в паре спортсменов – тренер. Тренер (партнер) набрасывает мяч за мячом с разной частотой в одном или разных направлениях, спортсмен выполняет задание тренера, отбивая мяч тем или иным ударом.

Для решения проблемы повышения эффективности подготовки спортсменов высокой квалификации необходимо всестороннее осмысление многих методических подходов с учетом произошедших в последнее время изменений в системе тренировки и соревнований.

Настольный теннис – это динамичный, скоростной, высококоординационный вид спорта, в розыгрышах которого за доли секунды нужно успевать среагировать на мяч, посланный соперником, проанализировать ситуации, выбрать рациональный вариант выполнения движения и отправить мяч в нужную точку. Для выполнения этого сложного процесса настольный теннис предъявляет очень конкретные и сложные требования. Прежде всего хорошую общую физическую подготовку, психологическую готовность и т.д. В существующих методиках предлагаются отдельно развивающие упражнения ОФП от СФП, а затем приспособливать все полученные умения в соревновательной деятельности.

Список использованной литературы:

1. Андреев О., Ролевая игра: как ее спланировать, организовать и подвести итоги/-2010-№2-с.107-114.
2. Бабанский Ю.К. Педагогический процесс / Сост. М.Ю. Бабанский. М., 1989.
3. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М, 1991.
Володина В.С. Основы теории и методики физического воспитания Минусинск, 1991.
4. Гогунев Н.Е., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: АСАСЕМІА, 2000.
5. Даутова О.Б., Крылова О.Н. Современные педагогические технологии в профильном обучении: учебно-методическое пособие/ под ред. А.П. Тряпициной – Спб: КАРО,2006г.
6. Кон И.С. Психология юности. - М. 1989. 8.Лихачев Б.Т. Педагогика. - М., 1995.
7. Матвеева Л.П. Теория и методика физического воспитания. - М. 1976.
8. Новикова А.М. Методология игровой деятельности/ Школьные технологии2009-№ 6.
9. Орман Л. Современный настольный теннис. - М, 1985.
- 10.Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. Пособие для учителя Издательство: Просвещение, 1987 г.