

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА
«СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ»**

Подготовила:
тренер-преподаватель – О.Г. Бахарева

Тамбов
2024 г.

В теории и методике физического воспитания процесс обучения и выработки двигательного навыка обучение делят на три этапа: первый - освоение техники, второй - закрепление, третий - совершенствование. Рассмотрим задачи и цели этих трех этапов овладения техникой в настольном теннисе.

Первый этап - освоение техники. На этом этапе у вас должен сформироваться зрительный и двигательный образ, двигательное умение. Пока вы осваиваете технику, движения ваши еще напряженные и скованные, не всегда плавны и точны.

На втором этапе - этапе закрепления техники - двигательное умение доводится до автоматизма, или, как говорят специалисты, отрабатывается до навыка. Устраняются ошибки в технике, лишние движения, улучшается координация движений. Теперь вы можете отрабатывать связки отдельных технических приемов. На этом этапе старайтесь играть с партнерами на счет, устраивать соревнования. Это позволит вам закреплять технику игры в соревновательной обстановке, тренировать ее устойчивость к сбивающим факторам.

На третьем этапе - этапе совершенствования техники - ваша задача состоит в том, чтобы, как говорят специалисты, индивидуализировать технику и тактику игры. Отрабатывайте ваши коронные технические элементы, анализируя свою игру.

Чтобы научиться играть в настольный теннис, нужно для этого прежде всего - тренироваться. А для того чтобы быстрее научиться играть красиво, да и выигрывать, вы должны научиться правильно, как говорят специалисты, дозировать нагрузку своих занятий и подбирать необходимые упражнения.

Комплексы упражнений используемых «владение ракеткой»

В начале своих занятий, еще до того, как перейти к игре на столе, познакомьтесь с тем, как взаимодействует ракетка с мячом, «почувствуйте» ракетку и мяч, научитесь управлять его полетом различными способами, освоите основные ударные движения, ориентацию туловища, рук, ног и ракетки в пространстве и т. п. Важно научиться правильно держать ракетку и выполнять различные упражнения с ракеткой и мячом вне стола, так как это поможет вам быстрее освоить технику игры. Группа упражнений для начинающих вне стола.

Комплекс упражнений №1

1. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.
2. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.
3. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой ее стороной, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Это упражнение выполнять и на месте и в движении.
4. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении.

5. Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.

6. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно – высокий отскок, низкий отскок.

7. Приседая и вставая, отбивать мяч: отбить - присесть, снова отбить - встать.

При выполнении этих упражнений принимайте во внимание следующее:

Методические указания:

- ракетку держите так, чтобы мяч ударялся перпендикулярно ее поверхности;

- старайтесь держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня

глаз, при этом внимательно следите за полетом мяча (только глазами);

- отбивая мяч, не тяните к нему руку, все время двигайтесь, подходите к нему.

Самый первый тест для перехода к следующим упражнениям. Это выполнение упражнения около 100 раз. Для закрепления «материала» можно устроить мини соревнования. Затем можно использовать следующие упражнения:

Комплекс упражнений № 2

1. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем можно и поочередно, после отскока от пола.

2. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки слета, не давая ему падать на пол.

3. Игра в парах — мяч должен отскакивать от пола через начерченную на нем линию или коридор, через бортик или гимнастическую скамейку.

Все эти упражнения можно попробовать выполнять в простых ударах, а также с верхним и нижним вращением. Освоив этот комплекс, вы должны отбивать около 50 ударов подряд. После сдачи этого норматива переходим к комплексу упражнений, задачей которого является выработка двигательных реакций, способности управлять полетом мяча и ракетки в рекомендуемом использовать следующие упражнения.

Комплекс упражнений № 3

1. Поочередное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки.

10—15 раз в одной серии в движении.

2. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив кинетическую энергию падающего

мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение можно выполнять ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении. 10—15 раз в одной серии.

3. Игра в паре на полу: партнеры, стоя друг против друга на расстоянии 3—4 метров, перебивают мяч на высоте плеч в разных направлениях. Если вы

не успеваете к мячам, то увеличьте дистанцию, если хотите усложнить задание, то подойдите ближе.

4. Упражнения у тренировочной стенки. Их можно выполнять, передвигаясь вдоль стены, одним ударом вправо, влево или отбивая мяч поочередно: один раз справа, другой слева. Например, срезка слева поочередно в два-три квадрата, начерченные на стене мелом на уровне плеч играющего, или поочередные накаты справа и слева мишень на столе. Намного сложнее упражнения на сочетание наката и подрезки: справа один раз выполнить накат, другой — подрезку или справа накат, слева подрезка, и наоборот.

Перечисленные упражнения можно выполнять как самостоятельно, так и вдвоем, вчетвером. Если же участвующих больше, то можно устроить соревнование или эстафеты.

Методические указания. Внимательно следите за правильностью стоек, движений, ударов ракеткой по мячу, высотой, скоростью и направлением полета мяча, правильностью передвижений к мячу.

Основы техники вы можете правильно освоить и закрепить только при многократном повторении технических элементов в игровых условиях на столе, а этому должна предшествовать отработка техники с помощью имитационных упражнений.

Имитационные упражнения для овладения техникой ударов

Так называют упражнения, которые выполняют с ракеткой, но без мяча. Они очень полезны не только для разминки, но и для совершенствования игры.

При выполнении имитационных упражнений рекомендуем методические указания:

- упражнения выполняйте не более 20—30 секунд или 10—15 раз, по 2—3 серии;

- во время выполнения упражнений следите за правильностью движений, мысленно представляйте себе игровую ситуацию и также мысленно контролируйте свои движения;

- вначале выполняйте движения медленно, обязательно контролируя их, в последующих сериях можно повысить скорость ударов и передвижений, а также менять ритм упражнения;

- следите за правильностью ритма движений, согласованностью работы всех частей тела: рук, туловища, ног. Можно контролировать ритм под счет или

выполнять упражнения под музыку;

- избегайте нерациональных движений и передвижений; выполняйте движения естественно, свободно с оптимальной амплитудой.

Спортсмены используют этот метод повторяя его по сотни раз.

Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз.

Главное при использовании упражнений, имитирующих технику ударов и передвижений, - это многократное повторение удара в условиях, близких к соревновательным. Если ежедневно понемногу повторять такие упражнения, вы

быстро и правильно освоите технику ударов, а также натренируете мышцы рук,

туловища, нижних конечностей, которые больше всего участвуют в игре.

Имитацию техники ударов можно проводить как в целом, так и в отдельных элементах.

Осваивая технику ударов и передвижений с помощью имитационных упражнений, возьмите за образец такую схему. Например:

Отработка наката справа (то есть разбирать по отдельным фазам и частям).

1. Займите игровую стойку — нейтральную.

2. Перейдите из нейтральной стойки в положение для выполнения наката

справа и сделайте замах одновременно с поворотом туловища - это подготовительная фаза удара.

3. Выполните рывок рукой, имитируя удар по мячу, — это ударная фаза,

возвратитесь в исходное положение — это заключительная фаза движения.

Теперь приступайте к отработке всех движений удара как единого целого, повторяя их сериями.

Для того чтобы иметь возможность контролировать правильность выполнения движений, советуем делать имитационные упражнения перед зеркалом.

Упражнения вы можете выполнять по заранее определенной программе под счет или в определенном темпе, либо произвольно по желанию, например — игра с тенью или воображаемым соперником. Наибольший эффект для развития

необходимых для игрока качеств дают имитационные упражнения, которые выполняют по зрительному или звуковому сигналу партнера. Если вы освоили технику ударов стоя на месте, можно совершенствовать их с помощью имитационных упражнений, сочетающих технику ударов и передвижений. Перед соревнованием или игрой на счет целесообразно включать в разминку

имитационные упражнения тактических комбинаций и сочетаний технических приемов, на которых будет строиться ваша игра.

Предлагаем комплекс упражнений разных стилей игры.

Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля:

1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла.
3. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
4. Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла.
5. Из правого угла стола - срезка, из середины стола – накатили топ-спин справа.
6. Из левого угла стола - срезка, из правого угла - накат или топ - спин справа.
7. Из правого угла стола - срезка, из левого угла - накат или топ - спин.
8. Из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева. Можно выполнять слева накат, справа - топ-спин или слева - топ-спин, справа - завершающий удар.
9. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
10. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
11. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
12. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля:

1. Срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла.
3. Поочередное выполнение срезки справа и слева из середины стола.
4. Срезка слева из двух точек стола: левого угла и середины.
5. Срезка справа из середины стола, подрезка справа из правого угла на дальней или средней дистанции.
6. Поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.
7. Срезка слева из середины стола, подрезка слева из левого угла стола на дальней дистанции.
8. Срезка слева из левого угла стола, подрезка справа из правого угла стола на дальней или средней дистанции.
9. Срезка слева из левого угла стола, топ-спин или завершающий удар справа из правого угла стола.
10. Срезка справа из правого угла стола, топ-спин или завершающий удар слева из левого угла стола.

11. Срезка справа из правого угла стола, подрезка слева из левого угла на дальней дистанции, срезка слева из левого угла, подрезка справа из правого угла стола на дальней дистанции.

12. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

Освоив эти азы, можно переходить к упражнениям за теннисным столом.

Упражнения для освоения техники ударов за столом.

Для того, чтобы перейти к освоению техники ударов, за столом хотелось бы

дать некоторые Методические указания для отработки ударов за столом.

При игре на столе обращайтесь внимание на правильность движений. Отрабатывая технику, первые удары выполняйте, не придавая мячу вращения. Ваша задача удержать мяч на столе как можно дольше. И только когда вы этого добились, можете переходить к отработке основных видов подач, накатов, срезок.

Стремитесь, чтобы движения были быстрыми, точными, чтобы вы правильно передвигались у стола. Внимательно следите, правильно ли вы выполняете удары, поскольку неправильно освоенная техника является тормозом дальнейшего роста ваших успехов.

Для того чтобы освоить основные игровые действия, стабильно овладеть ударами на столе, рекомендуем тренироваться с партнером или у стенки. Партнер, набрасывая мячи, может регулировать скорость длину и направление

их полета.

Для совершенствования ударов и передвижений ставьте перед собой задачи, которые вы хотите решить в каждом конкретном занятии. Это поможет вам точнее подбирать средства для решения задач и более эффективно целенаправленно организовывать и свои действия и действия партнеров.

В дальнейшем многое зависит от координации движений, мышечно-двигательной чувствительности, от вашей внимательности, скорости реакции, а также от уровня развития таких качеств, как выносливость, упорство, целенаправленность и работоспособность. Начав тренироваться на столе, главной своей задачей поставьте совершенствование «чувства» мяча, ракетки и стола, ориентации в пространстве с учетом направления полета мяча.

При овладении техникой игры в настольный теннис старайтесь придерживаться следующей последовательности:

I — разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева, отработка этих элементов у тренировочной стенки;

II — совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения;

III — овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением, разучивание технико-тактических комбинаций, совершенствование накатов справа и слева по подрезке;

IV — освоение топ-спина справа и слева, «свечи», дальнейшее совершенствование освоенных ранее технических приемов и технико-тактических комбинаций;

V — закрепление и дальнейшее совершенствование техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет, соревнованиях.

Игры и соревновательные формы упражнений.

Для того чтобы занятия ваши стали интереснее, используйте различные игры, и

Всевозможные соревновательные формы упражнений. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш очка от начала до

конца. Это могут быть обычные игры на счет или выполнение тренировочных заданий со счетом. Можно также использовать и такие игры - упражнения.

1. «Солнышко». Играющих может быть любое число, но не меньше трех. Все занятые в игре двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. Допустим, игроков пятеро. В таком случае мяч вводят в игру с той стороны, где расположено больше играющих. Отбив мяч, вы должны перейти на другую сторону стола, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и снова перейти на другую сторону стола. Игру проводят, как правило, с выбыванием: если игрок ошибся, то выбывает из игры. Но можно играть и до трех, пяти и т. д. ошибок. Чем меньше остается играющих, тем быстрее необходимо двигаться. Когда у стола остается двое, то они, стоя, как обычно, разыгрывают очко или несколько очков и даже партию - по договоренности и выигравший считается победителем в этой игре. Играть можно, двигаясь по часовой стрелке или против нее, отбивая мяч одним ударом в определенном направлении, например, срезка по правой диагонали или накат по левой прямой либо произвольно. Можно также оговорить способ передвижения: приставными шагами, прыжками на обеих ногах, прыжками на одной ноге и т. п. Игру эту можно усложнить: играющие будут отбивать мяч лишь двумя ракетками, лежащими на столе, - игрок должен взять ракетку, отбить мяч и снова положить на середину задней линии стола, чтобы следующему игроку было удобно взять ее.

2. «Два против пяти». На одной стороне двое игроков отбивают мяч поочередно, как в парной игре, а на другой стороне команда из пяти игроков (можно больше или меньше) также поочередно отражает мяч и передвигается в конец колонны, уступая площадку следующему игроку. Задания могут быть различные - от простого (одноходовой) до сложного (двух-трехходовой комбинации) игра ведется на счет до заранее определенного времени. Победителя определяют как в паре, так и в команде. Ими считают тех игроков, которые к окончанию игры совершили меньше ошибок, т. е. набрали меньше очков. Они образуют новую пару, и игру начинают снова.

3. «Два против пяти» в усложненных условиях или по методу круговой тренировки.

На одной стороне стола два игрока чередуются, выполняя удары как в парной

игре, а на другой пять игроков передвигаются по кругу в усложненных условиях

- перешагивая через скамейку. Игру можно еще больше усложнить: игроки при передвижении должны пройти несколько «станций», например - отжаться от пола, подпрыгнуть несколько раз вверх, можно со скакалками, пролезть под столом и т. п. «Станции» при этом надо располагать таким образом, чтобы игроки двигались по кругу, не мешали друг другу при выполнении упражнений и успевали подойти к столу и выполнить удар. Игру можно проводить с одним партнером на другой стороне стола. Ведется она с подсчетом очков. В качестве разновидности этой игры может быть использовано построение команды не по кругу, а в колонну по одному. В этом случае играющий, после того как отразит мяч, бегом перемещается назад, в конец построения команды, игроки которой, обегая стойки (как слаломисты), должны подойти к столу и выполнить определенный удар. Вместо стоек или мячей, которые нужно обегать, можно положить несколько брусков, скамеек или других невысоких предметов, через которые надо перешагнуть или перепрыгнуть.

4 «Один против четырех». Эта игра очень полезна для закрепления техники передвижения. Один игрок отбивает мяч по диагонали вправо, на другой стороне партнеры отбивают мяч, двигаясь вправо по кругу, обегая мячи или стулья. Когда мяч отбивают по диагонали влево, направление бега меняется. Игру ведут на счет до заранее определенного времени. Игрок команды, набравший меньше очков, занимает место на противоположной стороне стола. Поэтому советуем не жалеть времени для игры на счет и соревнований. Вполне достаточно в двухчасовой тренировке, где-нибудь в середине или в конце ее, отвести минут тридцать игре на счет, чтобы закрепить отработанные в начале занятия комбинации или какие-то отдельные удары. Один раз в неделю устраивайте соревнования со своими партнерами, а раз в месяц — с незнакомыми игроками, это оживит ваши занятия. Старайтесь, чтобы упражнения, которые вы используете, соответствовали игровым условиям, как бы моделировали игру.