



ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
УПРАВЛЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

«Настольный теннис»

Автор
Агафонов С.В.

Ростов-на-Дону, 2015



Аннотация

Главная задача предлагаемых методических указаний – рекомендации, как в процессе обучения игровому виду спорта (теннис) достичь не только овладения в процессе занятий разнообразными двигательными навыками, развития необходимых физические качества, но и укрепления здоровья обучающихся. На основе практического опыта осваиваются эффективные средства и методы обучения студентов приемам техники и тактики игры.

Данная методическая разработка раскрывает и дополняет рабочую программу дисциплины физическая культура и направлена на освоение студентами и преподавателями системой научно-практических и социальных значений, необходимых для творческого личностного и профессионального развития, совершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социальной деятельности, а также формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Разработка дает: современное представления об оздоровительного и воспитательной значимости настольного тенниса, Анатомо-физиологические основы развития физических качеств. Психолого-педагогическое обоснование двигательной сферы студентов и физиологическую характеристику настольного тенниса, как спортивной игры.

Автор

Ст.преподаватель С.В.Агафонов





Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1.Современное представление об оздоровительной и воспитательной значимости настольного тенниса	6
2. Методика обучения игре настольный теннис	8
2.1. Подготовительная часть занятия	8
2.2 Методы обучения отдельным элементам игры	11
2.3 Вспомогательные средства обучения отдельным элементам игры	12



Настольный теннис

ВВЕДЕНИЕ

Занятия физической культурой в вузе не ограничиваются только лекциями. Тем более, что в наш век, когда техника во многом заменяет человека, необходимо через занятия физической культурой и спортом поддерживать мышечную деятельность всего организма. Одним из наиболее эффективных способов повышения функциональных возможностей и спортивной работоспособности студентов являются специализированные занятия спортом. Для поддержания физической формы полезны такие формы оздоровительной физической культуры, как кросс, езда на велосипеде, плавание. Но не всем такие формы занятий могут понравиться. С одной стороны, это немного скучно и однообразно, т.к. заняты работой только мышцы, а голова бездействует; с другой стороны, не у каждого хватит смелости бегать даже в не очень людном месте, некоторые стесняются своей фигуры в тренировочном костюме.

Всего этого можно избежать, занимаясь настольным теннисом, т.к. для игры не требуется специальная форма, могут подойти любые удобные брюки и рубашка или юбка и кофта при условии, что они не сковывают движений, а тело дышит. Кроме того, преимущество настольного тенниса заключается в том, что для игры совсем не обязательны специальные залы. Небольшая комната, коридор или лестничная площадка, парк, территория санатория, парка отдыха или просто веранда, вполне могут стать местом для этой простой и увлекательной игры. При этом заниматься можно круглый год — и в помещении, и на свежем воздухе.

Играть в настольный теннис могут люди не только разных возрастов и различных профессий, но и с отклонениями в состоянии здоровья, недостатками слуха и зрения. Игра эта с успехом может использоваться в виде уроков физической культурой, а также при занятиях со студентами с ослабленным здоровьем. Таким ребятам настольный теннис особенно полезен, т.к. способствует появлению положительных эмоций, укрепляет здоровье и вселяет веру в свои возможности.

Не менее важное достоинство настольного тенниса - это удивительная доступность в овладении основами игры. Выполнять ракеткой удары по мячу, посылая его на половину стола партнера, дело не сложное, тем более что с каждым разом мячик становится все послушнее. А как приятны ощущения, что все получается, и вас охватывает азарт игрока!



Настольный теннис

Настольный теннис - игра увлекательная. Она в высшей степени подходит для удовлетворения потребностей широких масс. Молодежь и пожилые люди с увлечением упражняются с ракеткой и мячом в Домах культуры и школах, на пляжах, в домах отдыха и т.п. Десятки и даже сотни тысяч людей, которые случайно имели возможность приобщиться к этой игре, пытаются ее освоить, становятся ее приверженцами, ибо правила ее просты, да и сама она представляется достаточно простой: нужно только перебить мяч на сторону партнера.

Однако перед тем, кто захочет научиться играть в настольный теннис на высоком уровне, граничащем с искусством, встанет весьма трудная задача, требующая упорной учебы, постоянных тренировок. Настольный теннис - один из сложных видов спорта, с большим количеством разнообразных технических и тактических приемов. Он требует от спортсмена высокой скорости, ловкости, выносливости, чувства мяча, отточенного игрового мышления, хорошей реакции, способности быстро принимать решения, устойчивой нервной системы и безграничного упорства и прилежания.



1. СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ЗНАЧИМОСТИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Одни люди занимаются настольным теннисом, чтобы добиться высоких спортивных результатов, другие, а таких большинство, чтобы приятно отдохнуть и укрепить здоровье. Поэтому небезынтересно будет познакомиться с результатами изучения тренировочного и оздоровительного эффекта от занятий настольным теннисом.

Если упражнения следуют одно за другим и тренировочные занятия проводятся изо дня в день, то возникает кумулятивный (накопленный) тренировочный эффект - повышается физическая тренированность.

Срочный тренировочный эффект обычно оценивают по трем показателем: частоте сердечных сокращений, потреблению кислорода и концентрации молочной кислоты в крови. Такие исследования проведены не только во время занятий различными видами спорта, но и при выполнении повседневной мышечной работы в быту и на производстве. Так вот по срочному тренировочному эффекту настольный теннис находится между теннисом и плаванием брасом. Но это очень приблизительная оценка. На деле все сложнее, потому что в отличие от циклических движений (ходьба, бег и т.д.) игра в настольный теннис состоит из ряда разнообразных движений. За теннисным столом человек выполняет подачи, разнообразные удары по мячу и передвижения, зачастую требующие акробатической ловкости. Кроме того, эпизоды игровой деятельности перемежаются с паузами отдыха, во время которых игрок ходит за мячом. Конечно, спортсмен эту часть игровой нагрузки может не учитывать, но для нетренированного человека и она имеет значение. Ведь только за время одной партии игрок выполняет 10-15 подач, от 60 до 100 ударов, 10-15 раз ходит и наклоняется за мячом.

Гибкость - одно из важных качеств, без которого невозможно выполнять ударные движения. Ведь сила удара в определенной мере зависит от замаха, и поэтому чем больше будет амплитуда движения, тем более энергичен удар. Игра в настольный теннис способствует развитию и поддержанию высокой подвижности в таких суставах, как плечевой, локтевой, лучезапястный, тазобедренный, а также в сочленениях



Настольный теннис

позвоночного столба. Высокий уровень гибкости, который позволяет поддерживать игра, является важным показателем физического развития и состояния здоровья.

И наконец о выносливости игроков в настольный теннис. Как известно, это физическое качество неоднородно. Упрощенно говоря, можно различать выносливость к длительной физической работе и спортивную выносливость. Занятия настольным теннисом способствуют развитию «специальной игровой» и особенно скоростной выносливости, т.к. теннисисту, как уже говорилось, приходится многократно выполнять удары с высокой скоростью.



2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Занятия настольным теннисом строятся в форме урока, имеющего: подготовительную, основную и заключительную часть.

В зависимости от темы занятия определяются задачи, подбираются основные и вспомогательные упражнения.

2.1. Подготовительная часть занятия

- это не иначе как гимнастика (т.н. разминка), которая помогает укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и даже пищеварительной системам, развивает силу, быстроту, ловкость.

Общеразвивающие упражнения выполняются в определенной последовательности - для рук, плечевого пояса, туловища и ног. В конце комплекса - бег и прыжки, а затем ходьба и упражнения на расслабление. Чтобы гимнастика приносила наибольшую пользу теннисисту, движения должны быть пружинистыми.

Назовем несколько неперенных правил составления гимнастических комплексов. Их надо знать, чтобы добиться полной разносторонности развития мышц, укрепления суставов.

Так, для увеличения подвижности в суставах и укрепления мышц рук применяют махи в горизонтальной и вертикальной плоскости, круговые движения.

Для увеличения подвижности позвоночника и укрепления мышц спины и живота применяют наклоны вперед, назад, в стороны и повороты вправо, влево из положения стоя и лежа, а также круговые движения туловищем.

Для увеличения подвижности в тазобедренных суставах используют махи ногой вперед и назад, махи влево и вправо, круговые движения одной и двумя ногами, сидя на полу. Полезны и эффективны и круговые движения бедрами

Для увеличения подвижности шеи выполняют наклоны головы вперед и назад, вправо и влево (лучше выполнять с открытыми глазами, чтобы не потерять равновесие).

Для укрепления мышц, участвующих в движениях коленных суставов, делают выпады вперед и в стороны с упругим покачиванием и сменой ног, полные приседания с упругими движениями вверх-вниз, ходят выпадами, в полуприседе и т.д.

Укреплению сводов стоп и голеностопных суставов отлично способствует ходьба на наружном и внутреннем крае



Настольный теннис

стопы, на носках и пятках, перекаты с пятки на носок и обратно, прыжки вперед-назад, вправо- влево. Каждое упражнение повторяется 5-6 раз.

Все перечисленное - это тот обязательный минимум, без которого выбранный тот или иной гимнастический комплекс не дает желаемого результата: всесторонней подготовленности к серьезным занятиям настольным теннисом.

Подготовительная часть обычно протекает 10-15 мин. В основной части занятия решаются те или иные задачи, в зависимости от года обучения.

В самом начале происходит знакомство с мячом. Игра с мячом без ракетки, перекидка и ловля целлулоидного мяча.

Затем происходит знакомство со столом. Игра с мячом без ракетки у стола, перекидка мяча с одним отскоком от стола на стороне соперника. Это упражнение служит для того, чтобы дети могли почувствовать длину стола, высоту сетки, а также отскок мяча от поверхности стола.

Аналогично предыдущему упражнению, но с некоторым дополнением: теперь нужно бросить мяч так, чтобы он сначала попал на свою сторону стола и, отскочив, перелетел через сетку на сторону соперника. (Подготовительное упражнение для отработки подачи.) После этого происходит знакомство с ракеткой, упражнения на отработку хватки.

По команде положить ракетку на стол или гимнастическую скамейку, а затем по команде взять ее. Контролируется правильность хватки. Повторять можно до тех пор, пока несколько раз подряд ракетка не будет взята правильно.

В процессе рассмотренных выше упражнений начинающие теннисисты познакомились с особенностями отскока мяча, научились правильно держать ракетку. Теперь можно приступать к упражнениям, обеспечивающим соединение ракетки с мячом. Естественно, и здесь начинать надо с простого и лишь затем переходить к более сложному и трудному. Рассмотрим по порядку некоторые упражнения: жонглирование мячом справа в положении стоя; то же, но с движением вперед шагом; то же, но с перемещением в сторону.

Те же самые упражнения и в той же последовательности надо выполнять и при положении ракетки для игры слева, а затем попеременно -справа и слева; переходить от одного упражнения к другому можно только после того, как новичок не менее одного раза из трех попыток сумел подкинуть и принять мяч 15-20 раз подряд.



Настольный теннис

Игра у стенки справа; игра у стенки слева; игра у стенки попеременно справа и слева.

Упражнения следует выполнять на площадке размером примерно 1,5 м².

Сначала один отскок от стены, один от пола и удар, затем играют непрерывно только от стенки, с лета, не допуская падения мяча на пол. Необходимо добиться, чтобы получались серии по 5 - 10 ударов, после чего можно переходить к следующим упражнениям: перекидка мяча вдвоем; перекидка мяча группой.

Спортсмены находятся на расстоянии примерно 1,5 м друг от друга, ударами ракеток посылают мяч один другому, не давая мячу упасть на пол. Затем количество участников увеличивается до четырех, и перекидка продолжается в определенной последовательности.

Приблизительно после 40-50 таких тренировок новичков можно ставить к столу.

Прежде чем приступать к обучению конкретным игровым элементам, новичка надо поставить к столу. Это звучит просто, но в действительности причиняет очень много хлопот и именно отсюда берут начало позднейшие беды. Отмечается, что исходное положение (основная стойка) зависит от стиля игры, но мы не можем тут же определить, в каком стиле должен играть новичок, какая манера игры ему ближе всего с точки зрения его индивидуальности, каким образом эффективней всего реализуются его двигательные способности. Все это выяснится лишь значительно позднее.

Итак, куда и каким образом мы должны поставить новичка у стола? Есть два основных момента, споры по которым исключаются: располагаться необходимо слева от воображаемого продолжения средней линии стола; стойка должна быть свободной, ноги разведены, левая нога выдвинута вперед.

Точно определить, на сколько влево должен быть повернут игрок и сколь широко должны быть разведены ноги, невозможно: это зависит от размеров тела игрока, уровня координации движений, технических данных и т.д. Важно, чтобы исходное положение было удобно для выполнения удара справа. Уже с самого начала обучения нужно, чтобы в плоть и кровь каждого вошло правило: в большей части игровой площадки по мячу надо бить справа.

Прежде чем оценить возможности учащихся, тренер должен научить новичка игре хотя бы на элементарном уровне. Однако многие не способны сразу стоять и двигаться так, как это было бы



Настольный теннис

лучше всего. Нельзя в отношении таких начинающих форсировать выполнение того, что они явно не могут, но нужно учить такой игре, которую считает наиболее подходящей тренер, и не учитывать отклонения, которые могут быть в дальнейшем в связи с индивидуальными особенностями ученика.

Последовательность обучения отдельным элементам игры

1. Перекидка (для длительного удержания мяча в игре) при игре слева по диагонали.
2. Подача справа с подрезкой с левой стороны стола по диагонали.
3. Подача справа плоским ударом с левой стороны стола по диагонали.
4. Удар справа по диагонали.
5. Подача слева плоским ударом по диагонали.
6. Удары слева с левой стороны стола по диагонали.
7. Перекидка при игре справа по диагонали.
8. Подача слева с подрезкой по диагонали.

Усваивая эти элементы игры, новичок приобретает основные знания и навыки в области техники настольного тенниса. На это может потребоваться примерно 200 - 400 ч. тренировочного времени.

На основную часть учебно-тренировочного занятия обычно отводится - 65 - 70 мин учебного времени.

В заключительной части, продолжительностью 5 - 10 мин., используются упражнения на расслабление; подводятся итоги учебно-тренировочного занятия: объясняются основные ошибки в течение основной части; задание на дом для исправления ошибок (имитационные упражнения перед зеркалом для контроля за их правильным выполнением).

2.2 Методы обучения отдельным элементам игры

Обучение новому элементу игры не означает, что в течение всей тренировки нужно заниматься только им одним. На каждом занятии необходимо повторять уже пройденные игровые элементы, добиваясь дальнейшей их шлифовки. Распределение времени, которое можно отвести на изучение отдельных приемов, складывается в зависимости от того, какую цель поставили на данном тренировочном занятии. В течение одной тренировки не



Настольный теннис

следует проходить более одного нового элемента игры.

После того как трудности освоения нового игрового элемента остались позади, необходимо возвращаться к изученным элементам с целью достижения более высокого уровня их выполнения. На практике, однако, все это не так просто, поскольку исправление недостатков в процессе тренировки является постоянной задачей тренера. Метод исправления недостатков, когда целью является отработка данного движения, будет иной, нежели при простом его повторении.

Тренер должен сам определять объем и частоту занятий по исправлению ошибок. Здесь нельзя заостряться на мелких деталях, следует всегда сосредотачиваться на главных недостатках. Только таким путем может быть обеспечено все более совершенное выполнение обучающимися различных элементов игры. Когда мы исправляем ошибку, обучаем какому-то элементу игры, демонстрируем ту или иную фазу приема, мы знаем, что новичок выполнит все это не так. Отличие выполнения от того, что было объяснено, в данном случае важно не своей качественной стороной, ибо оно естественно, здесь имеется в виду различие в абсолютном смысле. Если поставить рядом десять начинающих, которые хорошо выполняют определенный игровой элемент (например «топ-спин» справа), то мы увидим, что у каждого из этой десятки что-то будет отличаться в движениях, по-иному будет выглядеть положение тела, иными будут угол наклона ракетки, замах, скорость удара. Это как раз те определенные признаки стиля, манеры игры, которые присущи каждому в разной мере. Таким образом, нет необходимости - да и просто невозможно подгонять под один шаблон движения каждого обучающегося.

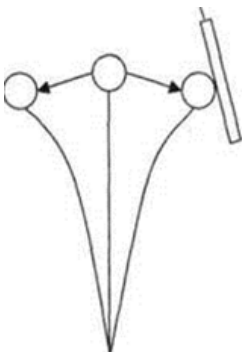
Однако для того, чтобы иметь возможность исправлять недостатки, необходим определенный уровень усвоения того или иного игрового элемента.

2.3 Вспомогательные средства обучения отдельным элементам игры

В процессе обучения отдельным игровым элементам представляется целесообразным использовать различные вспомогательные средства.



Настольный теннис



Самым простым в изготовлении среди таких средств является держащийся на нейлоновой леске целлулоидный мяч, привязанный к полке или штанге, к которой на лесках подвешено несколько мячей с интервалом 1м (тогда упражняться могут одновременно несколько учеников). Особенно полезно использовать это вспомогательное средство при упражнении на удержание мяча в игре и при выполнении простых подач.

Тема: Хватка ракетки, игровая стойка.

Задачи:

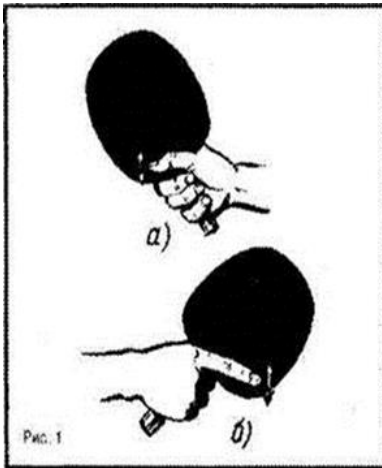
1. Разъяснение требований, предъявляемых к спортивной одежде, обуви, инвентарю;
2. Обучение хватке ракетки, и владению ракеткой;
3. Обучение игровой стойке;
4. Воспитание чувства мяча.

Подготовительная часть:

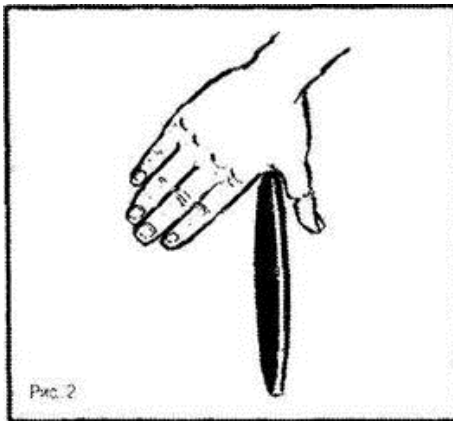
1. Теоретические сведения: Сущность игры;
Разъяснение требований, предъявляемых к спортивной одежде, обуви, инвентарю. Обратите внимание на желательность надевать шерстяные носки. Объяснить, где можно приобрести спортивную форму, ракетки, мячи.
2. ОРУ на месте и в движении.
3. Обучение хватке ракетки. Показ и объяснение хватки:
 - Указательный палец лежит на поверхности одной стороны ракетки (в дальнейшем называемой левой, в том числе и для левши), большой палец - на поверхности другой стороны (в дальнейшем называемой правой, в том числе и для левши), а три остальных пальца - средний, безымянный и мизинец - обхватывают ручку (рис. 1)



Настольный теннис



• Необходимо также, чтобы ребро ракетки было вложено точно в выемку между большим и указательным пальцами (рис. 2), ракетка находилась в одной плоскости с предплечьем, стала как бы продолжением руки. Пальцы не должны сжимать ручку и плоскость ракетки.



- Движения ракеткой вперёд-назад, вправо-влево (горизонтально).
- Начертить ракеткой фигуры: квадрат, треугольник, звёздочку.
- Написать своё имя.

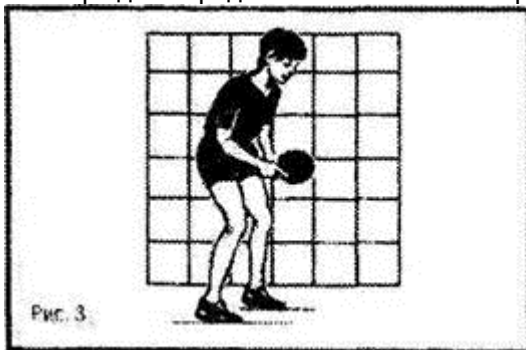
К хватке ракетки (так же как к основной игровой стойке, о чём речь пойдёт ниже) необходимо предъявлять самые серьёзные



Настольный теннис

требования (никаких компромиссов). Ведь эти составляющие игровой техники будут влиять на рациональность ударов и передвижений на протяжении всей спортивной жизни игрока. Безупречная правильность хватки (и стойки) должна соблюдаться во всех упражнениях.

4. Обучение игровой стойке. Показ и объяснение правильной игровой стойки: лицом к столу, ноги слегка согнуты в коленях, ступни - на ширине плеч, пятки оторваны от пола, плечо игровой руки свободно висит (локоть не прижат и не отставлен от туловища), игровая рука свободно (ненапряжённо) согнута в локте, расстояние от стола - вытянутая рука с ракеткой (рис. 3). Правильность стойки определяется не только этими визуальными параметрами, стойка должна также обеспечивать свободный и быстрый старт для передвижений в любом направлении.



5. Воспитание чувства мяча:

- «Держание» мяча на ладонной стороне ракетки (рука не напряжена);
- «Держание» мяча на тыльной стороне ракетки (рука не напряжена);
- «Держание» мяча с поворотом кругом;
- Вращение мяча на ладонной поверхности движением руки справа налево;
- Вращение мяча на тыльной поверхности движением руки справа налево;
- В парах перекачивание мяча с ракетки на ракетку ладонными поверхностями;
- В парах перекачивание мяча с ракетки на ракетку тыльными поверхностями;
- Многократное подбивание мяча на ладонной поверхности;
- и) Многократное подбивание мяча на тыльной поверхности;



Настольный теннис

- Многократное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки поочерёдно;
- Многократное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки поочерёдно в движении;
- Многократное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки поочерёдно приседая и вставая;
- Многократное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки поочерёдно с различной высотой: 2-3 низкие, 1 высокий и т.п.
- В парах подбрасывание мяча друг другу ладонной и тыльной стороной ракетки.