

Методика обучения настольному теннису на спортивно-оздоровительном этапе

*Жучкина Елена Сергеевна, инструктор-методист
МБОУ ДО «ДЮСШ Кристалл»
(Екатеринбург, Россия)*

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с разнообразнейшей техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки от спортсмена.

Поэтому целью занятий является привлечение подрастающего поколения к спорту, укрепление их здоровья, формирования нравственных качеств личности.

На первый спортивно – оздоровительный этап зачисляются учащиеся образовательных школ, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации, имеющие разрешения врача.

Теннисиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов - тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся, определяется контрольными испытаниями. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов по стилю игры, то такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные циклы и короткие соревновательные с целью широкой базовой технической и физической подготовленности.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе. Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. В возрасте 6-7 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 обязательной оценкой тренера.

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

При подготовке к занятиям нужно обратить внимание на приоритет соревновательной подготовки внутри самой тренировки. Наличие ежедневного мини - турнира дает возможность поддерживать высокую моторную плотность при отработке технических

элементов, так как даже небольшая халатность приводит к мгновенному печальному результату. Кроме того, своевременно выявляются технические и тактические ошибки и тут же оперативно устраняются.

Тренировка выглядит стандартно:

а) разминка – ОФП;

б) СФП - изучение и отработка технических элементов в зависимости от сложности материала и стажа тренирующегося. Здесь закономерность простая – чем больше времени спортсмен тренируется, тем больше времени он уделяет отработке технических элементов, изучению связок, комбинаций, подач. Технические действия становятся все сложнее и разнообразнее, а выполняются они все быстрее. Все большее внимание уделяется подачам. Постоянно разучиваются новые подачи и шлифуются старые. Параллельно отрабатывается и прием подач;

г) игра на счет – 30 минут. Группа разбивается по степени мастерства на 2-3 подгруппы. Во время игры тренер может остановить игру и указать на технические либо тактические ошибки, а также потребовать немедленно их исправить;

в) анализ сыгранных партий. Каждый из партнеров должен проанализировать сначала свою игру, а затем игру соперника, указать на свои и чужие ошибки, а также дать рекомендации на устранение недостатков. Далее следует работа над устранением ошибок в течение 15 минут.

Дополнительные мероприятия:

а) индивидуальные занятия;

б) дополнительная тренировка со старшей группой;

в) психологическая подготовка;

г) просмотр видеоматериалов с участием ведущих теннисистов мира;

д) самостоятельная работа с литературой: журнал "Настольный теннис", книги по настольному теннису;

е) работа на тренажерах;

ж) привлечение к тренировкам роботов - автоматов, посылающих мячи в определенную зону с фиксированной скоростью;

з) спарринг со спортсменами – разрядниками;

и) подвижные игры;

к) ОФП.

Важнейшим инструментом для достижения поставленной задачи является система поощрений. Это заставляет в каждой игре бороться за победу, вырабатывая бойцовские качества, и в тоже время она является приманкой для начинающих.

Подвижные игры. Для быстрого выполнения спортивных разрядов, необходимо много и упорно работать. Но многократное повторение одних и тех же технических приемов, необходимое для их отработки и доведения до автоматизма (формирование прочного навыка), приводит к эмоциональной усталости. Необходим отдых. А отдых по академику И. П. Павлову - это смена одной деятельности другой. Для этого идеально подходят подвижные игры у стола. Наибольшее распространение получили следующие игры:

а) "паровозик";

б) "вертушка";

в) парные игры (микст);

з) игра "на столы".

5-10 минут подвижных игр позволяет эмоционально подзарядиться, снять стресс и повысить работоспособность. Рекомендуется применять подвижные игры в заключительной части занятия для формирования положительной "доминанты", что в свою очередь ведет к возникновению желания непременно продолжить тренировку.

Занятия в спортивной группе позволяют удовлетворить потребность каждого ребенка в систематической и специальной физической подготовке, в овладении рациональной техникой и тактикой настольного тенниса в закреплении их в двигательных навыках;

позволяют достичь высоких спортивных результатов. В процессе обучения воспитанники спортивной группы осваивают определенные знания, умения и навыки.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго годов обучения.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа налево.
5. Атакующие удары слева направо.
6. Атакующие удары справа направо.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.
10. Игра накатами по диагонали.
11. Игра накатами по линии.
12. Подача накатом.
13. Игра подрезками.
14. Игра топ-спинами.
15. Подача подрезками.
16. Игра боковыми вращениями.

Эффективность избранных средств в подготовке юных спортсменов во многом зависит от метода их применения. Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются методы:

- метод упражнений, с частности;
- метод целостного упражнения;
- метод сопряженного воздействия;
- методы игровой и соревновательный;
- методы воздействия словом и средствами наглядной агитации.

В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

Основные методы обучения тактике спортивных игр и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях: индивидуальной тактической подготовленности и групповой и командной тактической подготовленности

Психологическая подготовка. В современном настольном теннисе возросла плотность результатов, зачастую, судьба партии зависит от психологических факторов. Необходимо чтобы с первых дней тренировок ребенок почувствовал себя комфортно и уютно, чтобы он стал полноправным соучастником тренировочного процесса без уверенности в своих силах, без настроения на каждую игру, без борьбы за каждое очко, без желания побед, настоящий успех никогда не придет.

Необходимо постоянно внушать ученикам, что они талантливы, уникальны, неповторимы, что их возможности беспредельны, и что от тренировки к тренировке у них растут и крепнут "крылья", которые унесут их к спортивным вершинам.

Релаксация. Интенсивные тренировочные и соревновательные процессы требуют применения большого объема восстановительных мероприятий. В противном случае физическая и психологическая усталость приведет к травмам и депрессии, что не позволит

до конца выполнить поставленную задачу. Поэтому нужно проводить комплекс оздоровительно-восстановительных мероприятий:

1. Медико-оздоровительные: массаж и самомассаж.

2. Общение с природой: туризм; солнечные ванны; бег трусцой или пешие прогулки в лесопарковой зоне.

3. Игры: спортивные игры; подвижные игры и эстафеты.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме. Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, и условия, в которых они выполняются.

Для оснащения учебного процесса в наличии должно быть следующее оборудование и инвентарь:

- комплект гимнастический и атлетический;
- комплект для настольного тенниса;
- комплект для общефизической подготовки (ОФП).

Подведение итогов проходит в виде сдачи контрольных нормативов или оценки качества выполнения того или иного упражнения.

Ожидаемый результат. В результате освоения программы подростки приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;
- умеют играть со спарринг - партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.

Литература:

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. - М.: ИЦ «Академия», 2006.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. - Изд. 2-е перераб и доп. - М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. - М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 1990.