

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**«Методика проведения занятий по разделу:  
«Общая и специальная физическая подготовка в  
настольном теннисе»**

**Автор-составитель:**

Кочетов Игорь Вячеславович,  
педагог дополнительного образования

Тула  
2021

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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.

Для успешного прохождения обучающимися курса программы «Настольный теннис» и развития личности широко применяются информационные технологии, медиа пособия, интернет технологии, презентации по темам обучающего характера и для организации игровой и творческой деятельности.

**Цель методических рекомендаций:** достижение и поддержание оптимального для детей различного возраста уровня физического развития и общей физической подготовленности.

**Задачи:**

*Образовательные*

- способствовать овладению обучающимися двигательной культурой.

*Воспитательные*

- воспитывать нравственные, волевые и физические качества.
- содействовать формированию здорового образа жизни.

- развивать дисциплинированность, честность, чувство товарищества, волю, настойчивость, решительность.
- воспитывать умение доводить начатое дело до конца.

### *Развивающие*

- развивать ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость.

**Актуальность методической разработки** заключена в возрастающей роли физической культуры, как средства воспитания гармонично развитой личности. Особенностями разработки является направленность на реализацию принципа вариативности, задающую возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями детей.

В возрасте 6-7 лет детей интересует быстрое удовлетворение потребностей, поэтому на 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.

При работе с детьми 11-13 лет педагогу рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

## **2. Методика общей и специальной физической подготовки в настольном теннисе.**

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

### **2.1 Методика развития специальных физических качеств в настольном теннисе.**

#### ***Скоростные способности***

Для воспитания скоростных способностей используются следующие методы:

1. Методы строго регламентированного упражнения;
2. Соревновательный метод;
3. Игровой метод.

#### **Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:**

- a) 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».

Повторный метод – быстрое многократное реагирование на внезапно появляющийся известный сигнал (старт в спринте, изменение движения или остановки по сигналу, атакующее действие на приходящий 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 смены 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 быстроте 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:

- 1) Стандартно повторного упражнения
- 2) Вариативного упражнения
- 3) Игровой
- 4) 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.

Для снятия мышечной напряженности целесообразно использовать ряд приемов:

- а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера;
- б) система разнообразных маховых движений конечностями в расслабленном состоянии;

## ***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.
2. Упражнения на гибкость необходимо давать в следующей очередности:

- активные однократные – пружинящие – маховые;
- 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 организма. 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.

## **2.2 Методики, разработанные специально для настольного тенниса**

1. Имитация ударов и перемещений, их сочетаний без применения дополнительных средств.
2. Имитация игровых действий с применением технических средств (приспособлений, тренажеров) и с помощью партнера набрасывания большого количества мячей.

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 скрестными шагами вправо-влево;
  - скрестными 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.

Имитация ударов с применением технических средств и с помощью педагога (партнера). Применяются для имитации различные по конструкциям тренажеры. Многократно выполняется движение, имитирующее тот или иной ударом с ракеткой без накладки и с неигровым покрытием, с признаком колесу вращения. Во время выполнения педагог контролирует правильность движений.

Тренировка в паре педагог-ученик. Педагог набрасывает мяч за мячом с разной частотой в одном или разных направлениях, спортсмен выполняет задание тренера, отбивая мяч тем или иным ударом.

## Приложение 1

### **Комплексы упражнений для развития быстроты и ловкости**

Бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления, внезапные выпады из различных положений, пробежки с мячом (типа баскетбола, футбола), подвижные игры, игра в баскетбол, в футбол на небольшой площадке, упражнения со скакалкой – 1 мин, бег по ступенькам лестницы. Используют и другие упражнения бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с ускорением, челночный бег, переменный бег 30 м – быстро, 30 м – медленно, семенящий бег с переходом на бег с ускорением, встречные эстафеты, бег змейкой и т.д.

Упражнения, максимально приближенные к специфике игры передвижение боком скачками, имитация подставки и удар с поворотом туловища – 30 с – серия с интервалом 1 мин, по три серии, имитация толчка – атака с поворотом туловища – атака справа – циклы тоже, передвижение боком с выпадами – каждый цикл 30 движений, по 2 цикла, боксирование на ходу (можно включать в разминку), замах рукой, имитация удара по мячу, повороты туловища в положении сидя – 4 раза по 3 с, прыжки в стороны (ширина 2, 5 м) – цикл 30 с, по 5 циклов, скрестный шаг (ширина 2.5) – цикл 30 с, по 5 циклов, переступание боком – цикл 20 м за 25 с, по 1-3 циклу, в течение 1 мин упражнение на отработку стойки, перемещение для приема мяча, движения рукой (имитация удара по мячу) без нагрузки или с нагрузкой(0,5 – 1 кг) – цикл 20 с, по 8-10 циклов, быстрое сгибание предплечья и вращение вперед-назад.

### Упражнения для развития ловкости и координации

Для увеличения интереса к физической подготовке можно использовать самые разные эстафеты, спортивные игры, упражнения с соревновательной направленностью (например, команда на команду). Разнообразие вносит применение различных спортивных снарядов (скакалки, набивной мяч, теннисный мяч), а также работа в парах – здесь многое зависит от позиции и фантазии тренера.

## Приложение 2

### **Комплексы упражнений для силовой тренировки в настольном теннисе**

Упражнение для мышц рук и плечевого пояса (подтягивание на перекладине, отжимание лежа, отжимание на брусьях), упражнения с гантелями, сгибание рук, поднимание гантелей до касания плеч, вращение кистей, подъем гантелей до уровня плеч, разведение рук в стороны и т.д. При использовании этих упражнений нужно обращать внимание на быстроту и выполнение в сочетании с развитием взрывной силы. Упражнение с гантелями для развития мышц плечевого пояса-имитация атакующего удара, имитация подрезки, имитация утяжеленной ракеткой, при нанесении разных видов ударов.

Упражнение для мышц ног прыжки на одной ноге определяется (скорость и расстояние), прыжки на обеих ногах (условия те же), прыжки в положении приседа, ходьба в положении приседа, бег по лестнице на скорость, приседания со штангой на плечах, прыжки со штангой для развития мышц ног (штанга на плечах), скользящий шаг в положении полуприседа, переступание в стороны, движения скрестным шагом.

Упражнения для мышц поясничной области подъем туловища из положения лежа, подъем ног в положении лежа, подъем туловища вперед из положения лежа на полу с поднятыми ногами, поднятие ног в положении к шведской стенке спиной к стене.

Упражнения с набивным мячом, передача мяча из-за головы, передача мяча из положения сидя с поворотом туловища, передача мяча из положения лежа, передача ногами из положения лежа.

Упражнения для развития мышц поясничной области проводят с имитацией движения тела при нанесении атакующего удара (с учетом скорости, времени, количества и движения поясничного пояса при укороченных ударах и подрезке).