

**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, расширять 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. Особенности 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:

- 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».

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 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 скорость реакции.

Развитие скорости и ловкости в настольном теннисе

Скорость 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 скорость, 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 скорости, 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 приданием 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.

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 те же, 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.

Комплексы упражнений для силовой тренировки в настольном теннисе

Упражнение для мышц рук и плечевого пояса (подтягивании на перекладине, отжимание лежа, отжимание на брусьях), упражнения с гантелями, сгибание рук, поднятие 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).