

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ
(НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)»**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2018*

УДК 796.386:378.147(076.5)
ББК 75.577.6р30
П69

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 2 от 21.12.2017 г.

Составитель: доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова **В.А. Хлопцев**

Р е ц е н з е н т ы :

доцент кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук *Д.А. Венкович*;
директор ГУ «Городской физкультурно-спортивный клуб “Витебск”»
И.И. Паремский

П69 **Практические занятия по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (настольный теннис)» : методические рекомендации / сост. В.А. Хлопцев. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 36 с.**

В данных методических рекомендациях представлены основы обучения технике игры в настольный теннис. Содержание практических занятий по настольному теннису направлено на изучение студентами специальности «Физическая культура» настольного тенниса в целях формирования у них профессионально-педагогических навыков. Также предложены комплексы упражнений для обучения техническим приемам в настольном теннисе.

УДК 796.386:378.147(076.5)
ББК 75.577.6р30

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Практическое занятие № 1	5
Тема: Техника и методика обучения перемещениям, держанию ракетки	5
Практическое занятие № 2	9
Тема: Техника и методика обучения ударам: подставка слева и справа	9
Практическое занятие № 3–4	12
Тема: Техника и методика обучения ударам: срезка слева и справа	12
Практическое занятие № 5	15
Тема: Техника и методика обучения ударам: подрезка слева и справа	15
Практическое занятие № 6	20
Тема: Техника и методика обучения подачам	20
Практическое занятие № 7–8	25
Тема: Техника и методика обучения ударам: накат слева и справа	25
Практическое занятие № 9	29
Тема: Совершенствование передвижения при выполнении накатов и подставки	29
Практическое занятие № 10	32
Тема: Прием практических умений и навыков	32
Литература	35
Основная литература	35
Дополнительная литература	35

ВВЕДЕНИЕ

Преподавание дисциплины «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (настольный теннис)» направлено на ориентацию студентов на эффективное использование достигнутого уровня теоретической, методической и практической подготовленности в их дальнейшей профессиональной деятельности, систематизацию знаний студентов, приобретенных в ходе изучения различных смежных дисциплин.

Процесс обучения предполагает использование общепедагогических методов, методов теории и методики физического воспитания, а также частных методов, используемых в теории и практике спортивных игр.

Система знаний, получаемых студентами в ходе изучения дисциплины, занимает центральное место в формировании профессионального мировоззрения и компетентности современного специалиста в области физической культуры и спорта. Технологии обучения в рамках дисциплины «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» основаны на использовании современных педагогических концепций как фактора повышения эффективности преподавания. Исходя из требований компетентностного подхода в преподавании дисциплины наиболее эффективными являются: игровые технологии, технологии проблемного, проблемно-деятельностного обучения. В качестве активных методов обучения используются анализ реальных ситуаций и решение профессиональных ситуационных задач.

Студент, изучивший дисциплину, должен *знать*:

- классификацию и основные понятия теории и методики настольного тенниса;
- технику настольного тенниса;
- теорию и методику обучения настольному теннису;
- типичные ошибки при обучении технике игры, средства и методы их исправления;
- контрольные упражнения (тесты) для учета и оценки уровня развития физических качеств в настольном теннисе;
- правила соревнований по настольному теннису;
- правила поведения и меры безопасности при выполнении физических упражнений на занятиях по настольному теннису;

уметь:

- продемонстрировать технику настольного тенниса (в целом и по частям), а также специальные подводящие и подготовительные упражнения;
- составлять планы-конспекты занятий по обучению технике игры;
- обучать занимающихся технике игры;
- выявлять ошибки в технике выполнения упражнений и их исправлять;
- проводить подготовительную часть занятия, фрагмент основной части занятия и занятие по настольному теннису;

владеть:

- способностями обучать и правильно строить процесс обучения настольному теннису (на основе практического моделирования профессионально-педагогической деятельности);
- способностями к аналитической деятельности, коррекции ошибок в процессе выполнения приёмов игры, игровых упражнений;
- показа (демонстрации) и объяснения техники настольного тенниса, ее отдельных элементов и специальных упражнений;
- рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе занятий настольным теннисом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

ТЕМА: Техника и методика обучения перемещениям, держанию ракетки

Задачи практического занятия:

1. Развитие координационных способностей.
2. Ознакомить и разучить игровые стойки в настольном теннисе.
3. Ознакомить и разучить перемещения в настольном теннисе.
4. Ознакомить и разучить держание ракетки в настольном теннисе.

Подготовительная часть – 30 минут

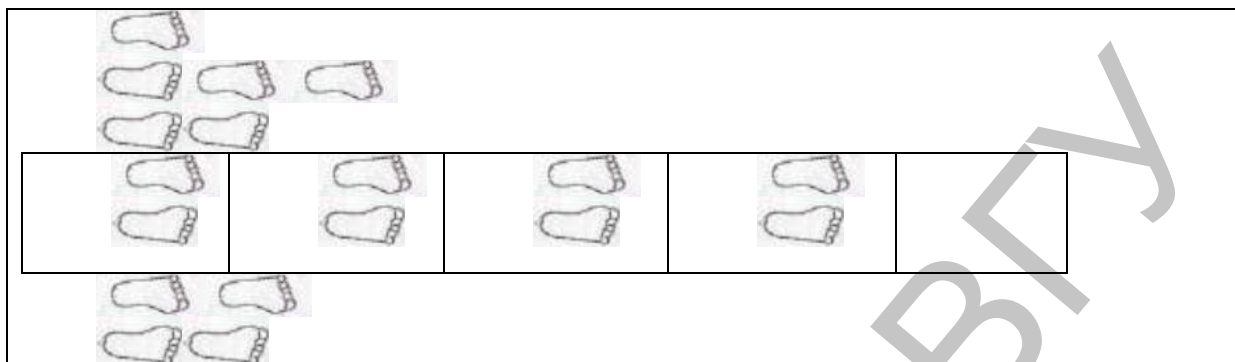
Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Упражнение на координационной лестнице

1. Перешагивание в каждый квадрат. И.п. – внизу лестницы по центру, ноги на ширине плеч. Шаг левой в первый квадрат – шаг правой во второй квадрат – шаг левой в третий квадрат – шаг правой в четвертый квадрат и т.д.
2. Два шаг в каждый квадрат. И.п. – внизу лестницы по центру, ноги на ширине плеч. Шаг левой ногой в первый квадрат, шаг правой ногой в первый квадрат – шаг левой ногой во второй квадрат, шаг правой ногой во второй квадрат и т.д.
3. И.п. – внизу лестницы по центру правым плечом к лестнице. Переступание в каждый квадрат приставным шагом: шаг правой ногой в первый квадрат, шаг левой ногой в первый квадрат – шаг правой ногой во второй квадрат, шаг левой ногой в первый квадрат – и т.д.
4. И.п. – внизу лестницы по центру левым плечом к лестнице. Переступание в каждый квадрат приставным шагом: шаг левой ногой в первый квадрат, шаг правой ногой в первый квадрат – шаг левой ногой во второй квадрат, шаг правой ногой в первый квадрат – и т.д.
5. И.п. – внизу лестницы по центру правым плечом к лестнице. Переступание в каждый квадрат скрестным шагом: шаг правой ногой в первый квадрат, скрестный шаг левой ногой во второй квадрат – скрестный шаг правой ногой в третий квадрат, скрестный шаг левой ногой в четвертый квадрат – и т.д.
6. И.п. – внизу лестницы по центру левым плечом к лестнице. Переступание в каждый квадрат скрестным шагом: шаг левой ногой в первый квадрат, скрестный шаг правой ногой во второй квадрат – скрестный шаг левой ногой в третий квадрат, скрестный шаг правой ногой в четвертый квадрат – и т.д.
7. Бег с высоким подниманием колен в каждый квадрат. И.п. – внизу лестницы по центру, ноги на ширине плеч.
8. Бег с высоким подниманием колен в каждый квадрат правым плечом вперед. И.п. – внизу лестницы по центру правым плечом к лестнице.
9. Бег с высоким подниманием колен в каждый квадрат левым плечом вперед. И.п. – внизу лестницы по центру левым плечом к лестнице.
10. Переступание в каждый квадрат на четыре шага. И.п. – внизу лестницы слева левым плечом вперед. Шаг левой ногой в первый квадрат, шаг правой ногой в первый квадрат – шаг левой ногой из квадрата, шаг правой ногой из квадрата – шаг левой ногой во второй квадрат, шаг правой ногой во второй квадрат – шаг левой ногой из квадрата, шаг правой ногой из квадрата и т.д.
11. Переступание в каждый квадрат на четыре шага. И.п. – внизу лестницы, справа правым плечом вперед. Шаг правой ногой в первый квадрат, шаг левой ногой в первый квадрат – шаг правой ногой из квадрата, шаг левой ногой из квадрата – шаг правой

ногой во второй квадрат, шаг левой ногой во второй квадрат – шаг правой ногой из квадрата, шаг левой ногой из квадрата и т.д.

12. Переступание в каждый квадрат приставным шагом. И.п. – внизу лестницы слева. Переступание приставным шагом в каждый квадрат



13. Тоже, но спиной вперед.

Основная часть – 45 минут

Ознакомить и разучить игровые стойки в настольном теннисе

Для определения правильного местоположения примите нейтральную стойку на таком расстоянии от стола, чтобы ракетка, находящаяся перед вами в чуть согнутой руке, «носом» слегка касалась задней белой линии стола, его края.

Стойка для ударов слева.

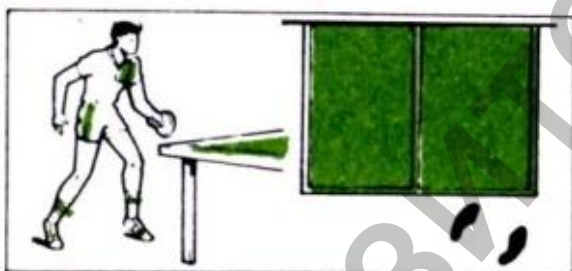


Рисунок 1 – стойка для ударов слева

Туловище чуть развернуто вполоборота влево и немного наклонено вперед. Ноги чуть согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч: правая нога впереди под углом примерно 45° к столу, левая сзади — параллельно задней линии стола. Руки согнуты в локтях и находятся перед грудью.

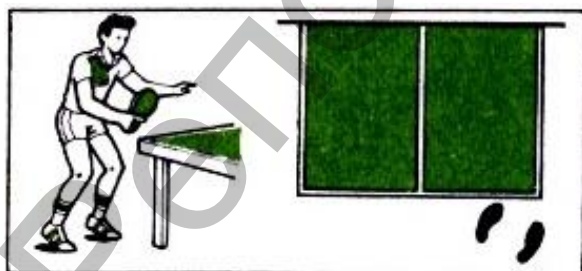


Рисунок 2 – стойка для ударов справа

Стойка для ударов справа. Туловище развернуто вполоборота право и немного наклонено вперед. Иногда игрок занимает позицию почти левым боком к столу. Ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях, левая нога впереди под углом примерно 45° .

Ознакомить и разучить перемещения в настольном теннисе

Основной способ передвижений в игре — шаги. В игре теннисисты чаще пользуются следующими разновидностями перемещений: одношажный способ — шаги, переступания и выпады; двухшажный способ — скрестные и приставные шаги. Реже игроки используют прыжки.

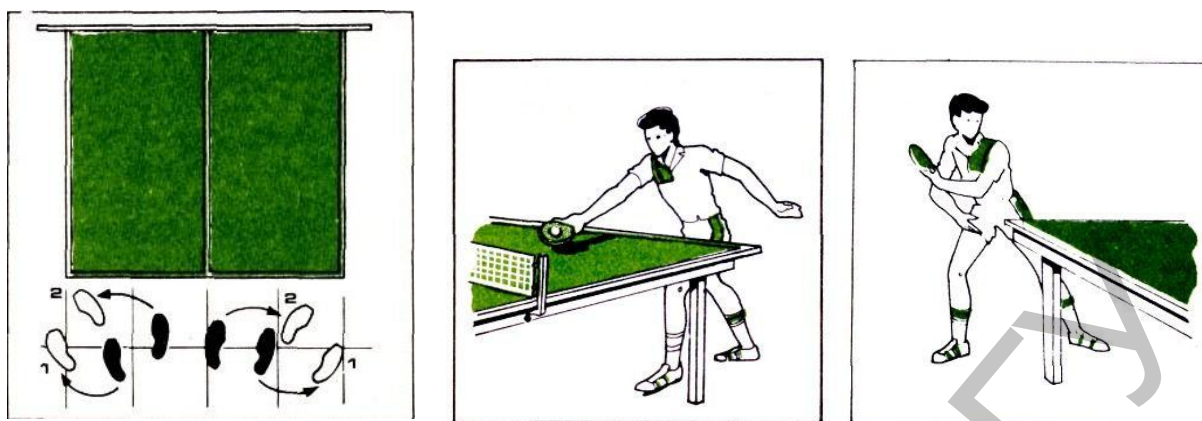


Рисунок 3 – способы передвижений

Одношажный способ передвижений игроки применяют при перемещениях на незначительное расстояние или для того, чтобы занять правильную позицию. При этом шаг в направлении мяча делают ближней к нему ногой, а другую ставят в нужную для выполнения удара позицию. Удар можно также выполнять одновременно с шагом, что значительно увеличивает его силу.

К разновидностям одношажного способа передвижений относят переступания и выпады.

Упражнения для разучивания передвижений в настольном теннисе

Упражнение без ракетки

1. И.п. – основная игровая стойка (без ракетки) перед столом. Перемещение приставными шагами по периметру стола вправо до крепления сетки с касанием левой рукой крепления сетки (или кромки сетки), затем перемещение приставными шагами влево с касанием правой рукой кромки сетки. После чего возвращаемся в и.п., фиксируя его на 1 секунду и продолжаем движение. При касании рукой сетки, ноги остаются параллельно, касание выполняется за счет разворота туловища. Перемещение выполняется короткими приставными шагами.

2. И.п. – основная игровая стойка (без ракетки) перед столом. Перемещение приставными шагами по периметру стола вправо до крепления сетки с касанием левой рукой крепления сетки (или кромки сетки). При касании левой рукой – выполняется шаг – выпад левой ногой вперед – в сторону. Затем перемещение приставными шагами влево с касанием правой рукой кромки сетки. При касании правой рукой – выполняется шаг – выпад правой ногой вперед – в сторону. После чего возвращаемся в и.п., фиксируя его на 1 секунду и продолжаем движение. Перемещение выполняется короткими приставными шагами.

3. Перемещение вдоль боковой линии стола. И.п. лицом к столу (сбоку игрового стола, напротив крепления сетки) в основной игровой стойке (без ракетки). Перемещение прыжком (короткие прыжки, ноги не подтягиваются друг к другу, оставаясь на одинаковом расстоянии), влево с касанием правой рукой концевой линии стола (касание выполняется за счет разворота корпуса, ноги остаются на месте), затем то же перемещение вправо, с касанием левой рукой концевой линии стола.

4. Перемещение вдоль боковой линии стола. И.п. лицом к столу (сбоку игрового стола, напротив крепления сетки) в основной игровой стойке (без ракетки). Перемещение прыжком (короткие прыжки, ноги не подтягиваются друг к другу, оставаясь на одинаковом расстоянии), влево с касанием правой рукой концевой линии стола (касание выполняется за счет разворота корпуса и шага – выпада правой ногой вправо), за-

тем то же перемещение вправо, с касанием левой рукой концевой линии стола (касание выполняется за счет разворота корпуса и шага – выпада левой ногой влево)

5. И.п. слева от стола лицом к нему на расстоянии 3 метров от концевой линии стола (без ракетки). Выполняется ускорение вперед до середины игрового стола, затем возврат назад (бег спиной вперед), далее приставными шагами вправо вдоль концевой линии стола и то же выполняется справа от стола. Ускорение вперед и назад выполняется за счет большего количества мелких беговых шагов. Перемещение выполняется строго по квадрату с применением торможения по углам квадрат, при этом торможение выполняется за счет коротких движений ногами.

6. И.п. слева от стола лицом к нему на расстоянии 3 метров от концевой линии стола (без ракетки). Выполняется ускорение вперед до середины игрового стола, затем возврат назад (бег спиной вперед), далее прыжком вправо вдоль концевой линии стола и то же выполняется справа от стола. Ускорение вперед и назад выполняется за счет большего количества мелких беговых шагов. Перемещение выполняется строго по квадрату с применением торможения по углам квадрат, при этом торможение выполняется за счет коротких движений ногами.

7. И.п. слева от стола лицом к нему на расстоянии 3 метров от концевой линии стола (без ракетки). Выполняется ускорение вперед до середины игрового стола, затем возврат назад (бег спиной вперед), далее прыжком и приставным шагом вправо вдоль концевой линии стола и то же выполняется справа от стола. Ускорение вперед и назад выполняется за счет большего количества мелких беговых шагов. Перемещение выполняется строго по квадрату с применением торможения по углам квадрат, при этом торможение выполняется за счет коротких движений ногами.

Ознакомить и разучить держание ракетки в настольном теннисе

Различают горизонтальную (или европейскую) и вертикальную (или азиатскую) хватку.

При горизонтальной хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами — средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Ручка ракетки при этом ложится на ладонь руки по диагонали.

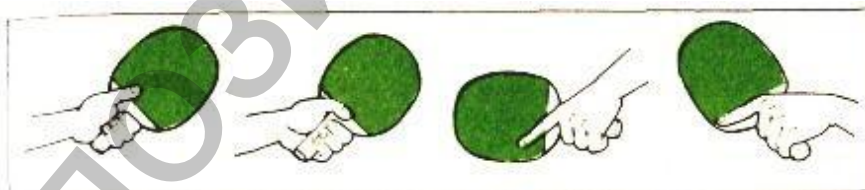


Рисунок 4 – европейская (горизонтальная) хватка ракетки

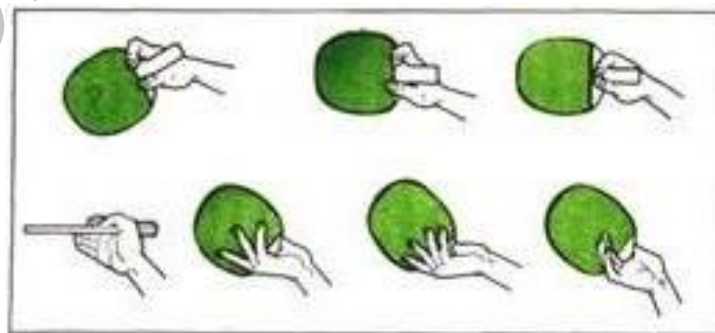


Рисунок 5 – азиатская (вертикальная) хватка ракетки

При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как мы обычно держим авторучку. Остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой.

Упражнения для разучивания держания ракетки

1. Перекладывание ракетки из руки в руку сохраняя правильную хватку. Ребро ракетки должно находиться строго посередине между большим и указательным пальцем.
2. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.
3. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.
4. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу в ходьбе.
5. Балансирование с мячом. Положи мяч на ракетку и резко поворачивай ее влево, вправо, от себя, к себе, стараясь удержать мяч на ракетке.
6. Свободной рукой бросить мяч на пол, после первого отскока поймать его на ракетку и не давать скатиться.
7. То же, но поймать мяч на ракетку после двух отскоков от пола.
8. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении.
9. Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.
10. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно – высокий отскок, низкий отскок.
11. Приседая и вставая, отбивать мяч: отбить – присесть, снова отбить – встать.

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

ТЕМА: Техника и методика обучения ударам: подставка слева и справа

Задачи практического занятия:

1. Развитие скоростных способностей.
2. Ознакомить и разучить подставку слева и справа в настольном теннисе.
3. Закрепить игровые стойки, перемещение и держание ракетки в настольном теннисе.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие скоростных способностей

Упражнения для развития скоростных способностей

1. Бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции.
2. Бег с хода на короткие дистанции.
3. Старты из различных положений.
4. Ускорение из основной игровой стойки на дистанцию 10 метров в различные направления по сигналу преподавателя.
5. Челночный бег.

Основная часть – 45 минут

Ознакомить и разучить подставку слева и справа в настольном теннисе

Подставка слева

Подставку слева выполняют из нейтральной стойки близко у стола движением, похожим на накат слева, но лишь с незначительным продвижением руки вперед (рис. 6–7). Займите положение близко к столу и подставьте ракетку под отскочивший от стола мяч. Следите за тем, чтобы ракетка находилась выше мяча и в момент удара как бы накрывала его. При этом туловище ваше тоже может немного нависать над столом. Следите, чтобы рука была согнута в локте и слегка прижата к туловищу. Старайтесь отражать мяч перед собой, ближе к животу. Это позволит вам включить в работу туловище.

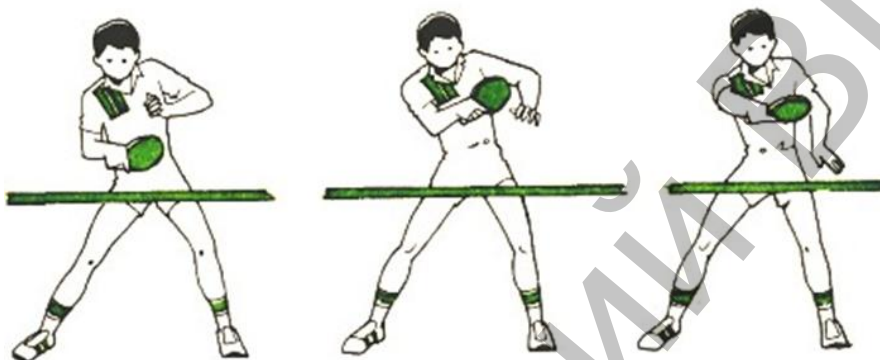


Рисунок 6 – подставка слева по прямой



Рисунок 7 – подставка слева по диагонали

Подставка справа

Удар этот выполняют по мячу, летящему сбоку от игрока, из стойки для наката справа, но иногда и из нейтральной стойки. Прибегая к этому техническому приему, старайтесь подойти близко к столу, вынесите руку с ракеткой вперед как при накате справа, так, чтобы игровая плоскость ракетки в начале удара была открыта под углом, необходимым для приема данного мяча. В момент удара, закрывая ракетку, перенесите центр тяжести тела на левую ногу.

Комплекс упражнений

1. Имитация подставки справа и слева под наблюдением преподавателя;
2. Разучивание подставки справа и слева на столе;
3. Подставки справа и слева из определенной зоны в определенную зону;
4. Подставки справа и слева из одной точки в две различные точки;
5. Подставки справа и слева со всего стола в одну точку.

Закрепить игровые стойки, перемещение и держание ракетки в настольном теннисе

Упражнения для закрепления передвижений в настольном теннисе

Упражнение с ракеткой

1. И.п. – основная игровая стойка с ракеткой перед столом. Перемещение приставными шагами по периметру стола вправо до крепления сетки с касанием левой рукой крепления сетки (или кромки сетки), затем перемещение приставными шагами влево с касанием правой рукой кромки сетки. После чего возвращаемся в и.п., фиксируя его на 1 секунду и продолжаем движение. При касании рукой сетки, ноги остаются параллельно, касание выполняется за счет разворота туловища. Перемещение выполняется короткими приставными шагами.

2. И.п. – основная игровая стойка с ракеткой перед столом. Перемещение приставными шагами по периметру стола вправо до крепления сетки с касанием левой рукой крепления сетки (или кромки сетки). При касании левой рукой – выполняется шаг – выпад левой ногой вперед – в сторону. Затем перемещение приставными шагами влево с касанием правой рукой кромки сетки. При касании правой рукой – выполняется шаг – выпад правой ногой вперед – в сторону. После чего возвращаемся в и.п., фиксируя его на 1 секунду и продолжаем движение. Перемещение выполняется короткими приставными шагами.

3. Перемещение вдоль боковой линии стола. И.п. лицом к столу (сбоку игрового стола, напротив крепления сетки) в основной игровой стойке с ракеткой. Перемещение прыжком (короткие прыжки, ноги не подтягиваются друг к другу, оставаясь на одинаковом расстоянии), влево с касанием правой рукой концевой линии стола (касание выполняется за счет разворота корпуса, ноги остаются на месте), затем то же перемещение вправо, с касанием левой рукой концевой линии стола.

4. Перемещение вдоль боковой линии стола. И.п. лицом к столу (сбоку игрового стола, напротив крепления сетки) в основной игровой стойке с ракеткой. Перемещение прыжком (короткие прыжки, ноги не подтягиваются друг к другу, оставаясь на одинаковом расстоянии), влево с касанием правой рукой концевой линии стола (касание выполняется за счет разворота корпуса и шага – выпад правой ногой вправо), затем то же перемещение вправо, с касанием левой рукой концевой линии стола (касание выполняется за счет разворота корпуса и шага – выпад левой ногой влево)

5. И.п. слева от стола лицом к нему на расстоянии 3 метров от концевой линии стола с ракеткой. Выполняется ускорение вперед до середины игрового стола, затем возврат назад (бег спиной вперед), далее приставными шагами вправо вдоль концевой линии стола и то же выполняется справа от стола. Ускорение вперед и назад выполняется за счет большего количества мелких беговых шагов. Перемещение выполняется строго по квадрату с применением торможения по углам квадрат, при этом торможение выполняется за счет коротких движений ногами.

6. И.п. слева от стола лицом к нему на расстоянии 3 метров от концевой линии стола с ракеткой. Выполняется ускорение вперед до середины игрового стола, затем возврат назад (бег спиной вперед), далее прыжком вправо вдоль концевой линии стола и то же выполняется справа от стола. Ускорение вперед и назад выполняется за счет большего количества мелких беговых шагов. Перемещение выполняется строго по квадрату с применением торможения по углам квадрат, при этом торможение выполняется за счет коротких движений ногами.

7. И.п. слева от стола лицом к нему на расстоянии 3 метров от концевой линии стола с ракеткой. Выполняется ускорение вперед до середины игрового стола, затем возврат назад (бег спиной вперед), далее прыжком и приставным шагом вправо вдоль концевой линии стола и то же выполняется справа от стола. Ускорение вперед и назад

выполняется за счет большего количества мелких беговых шагов. Перемещение выполняется строго по квадрату с применением торможения по углам квадрат, при этом торможение выполняется за счет коротких движений ногами.

8. И.п. слева от стола лицом к нему на расстоянии 3 метров от концевой линии стола с ракеткой. Выполняется ускорение вперед до середины игрового стола, затем возврат назад (бег спиной вперед) – 2 раза, далее приставными шагами вправо вдоль концевой линии стола и то же 2 раза выполняется справа от стола. Ускорение вперед и назад выполняется за счет большего количества мелких беговых шагов. Перемещение выполняется строго по квадрату с применением торможения по углам квадрат, при этом торможение выполняется за счет коротких движений ногами.

9. И.п. слева от стола лицом к нему на расстоянии 3 метров от концевой линии стола с ракеткой. Выполняется ускорение вперед до середины игрового стола, затем возврат назад (бег спиной вперед), далее приставными шагами вправо вдоль концевой линии стола до центра стола, затем ускорение до стола и возврат назад, далее приставными шагами вправо вдоль концевой линии стола и то же выполняется справа от стола. Ускорение вперед и назад выполняется за счет большего количества мелких беговых шагов. Перемещение выполняется с применением торможения, при этом торможение выполняется за счет коротких движений ногами.

Упражнения для закрепления держания ракетки

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 с лёта, 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.

4. Поочередное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки. 10—15 раз в одной серии в движении.

5. 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.

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

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3–4

ТЕМА: Техника и методика обучения ударам: срезка слева и справа

Задачи практического занятия:

1. Развитие скоростно-силовых способностей.
2. Ознакомить и разучить срезку слева и справа.
3. Закрепить подставку слева и справа.

Подготовительная часть – 30 минут.

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие скоростно-силовых способностей

Прыжковые упражнения

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольному или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

Основная часть – 45 мину

Ознакомить и разучить срезку слева и справа в настольном теннисе

Туловище чуть развернуто вполоборота влево и немного наклонено вперед. Ноги чуть согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч: правая нога впереди под углом примерно 45° к столу, левая сзади – параллельно задней линии стола. Руки согнуты в локтях и находятся перед грудью. При замахе перед ударом руку с ракеткой согните и поднимите к левому плечу, а затем, выпрямляя, опустите вперед-вниз. При этом вес тела перенесите на правую ногу (рис. 8). Обратите внимание на то, что траектория движения ракетки не прямолинейная, а дугообразная. В начале движения «нос» ракетки поднят вверх к левому плечу, а в конце направлен туда, куда вы посылаете мяч – в левый угол, в середину или в правый угол стола.

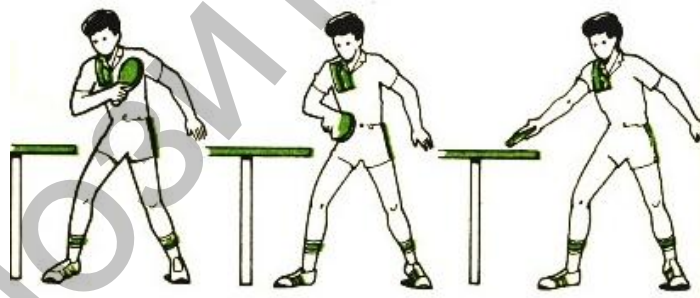


Рисунок 8 – техника срезки слева

Срезку справа выполняют из стойки для ударов справа. При этом туловище развернуто вполоборота право и немного наклонено вперед. Иногда игрок занимает позицию почти левым боком к столу. Ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях, левая нога впереди под углом примерно 45°. При замахе руку с ракеткой, сгибая, поднимайте вверх до уровня правого плеча, а затем, выпрямляя, опускайте вперед-вниз. Выпрямление происходит естественно, вес тела переносится на левую ногу (рис. 8).

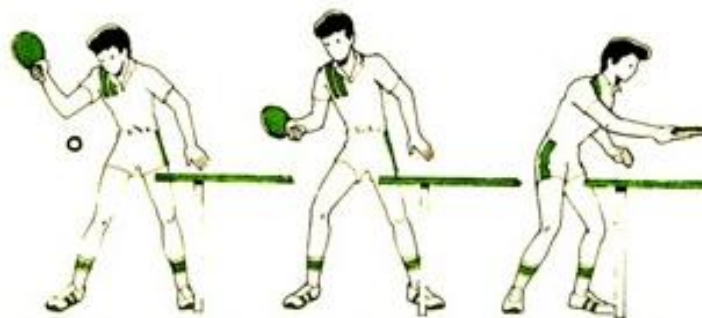


Рисунок 9 – техника срезки справа

Упражнения для разучивания техники срезки слева

1. Имитация удара срезки слева у стола.
2. Выполнение срезки слева в стенку с отскока.
3. Выполнение срезки слева на велоколесе.
4. Выполнение срезки слева на столе с партнером.

Упражнения для разучивания техники срезки справа

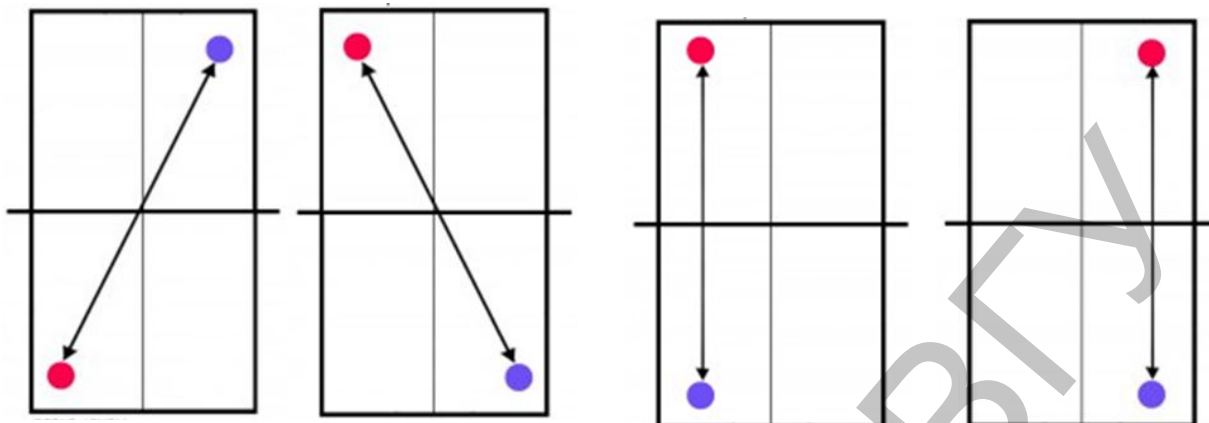
1. Имитация удара срезки справа у стола.
2. Выполнение срезки справа в стенку с отскока.
3. Выполнение срезки справа на велоколесе.
4. Выполнение срезки справа на столе с партнером.

Методические указания для обучения технике срезки слева и справа

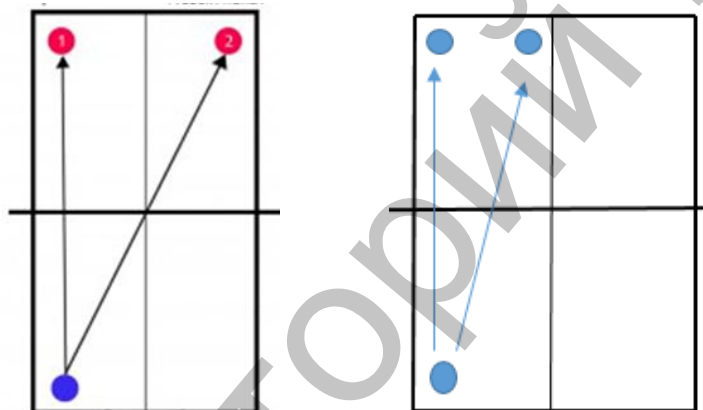
- при замахе не поднимайте руку выше и дальше плеча и не ограничивайте движение руки у живота;
- движение выполняйте плавно, но с ускорением;
- по мячу ударяйте в высшей точке отскока перед собой: не пропускайте его назад, за себя;
- руку после удара не останавливайте, а выпрямляйте до конца;
- при окончании движения не отводите руку далеко вправо - она должна идти вперед и вниз к сетке.
- при замахе не поднимайте ракетку очень высоко, не прижимайте ее к правому плечу;
- при замахе не выставляйте локоть вперед, это мешает вам правильно выбрать угол наклона ракетки;
- выпрямляя руку с ракеткой до конца, сделайте движение плавно, но с ускорением: наибольшей скорости ракетка должна достигать в момент удара по мячу;
- удар по мячу выполняйте в высшей точке его отскока перед собой, не пропуская назад, за себя;
- при окончании движения руку с ракеткой ведите не вбок, а вперед-вниз к сетке. Срезку справа так же, как и срезку слева, обязательно потренируйте у ровной стенки, затем на столе со щитом и только потом с партнером.

Упражнения для закрепления подставки слева и справа.

1. Подставки справа и слева из определенной зоны в определенную зону:



2. Подставки справа и слева из одной точки в две различные точки;



Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

ТЕМА: Техника и методика обучения ударам: подрезка слева и справа

Задачи практического занятия:

1. Развитие скоростных способностей.
2. Ознакомить и разучить подрезку слева и справа.
3. Закрепить подрезку слева и справа.

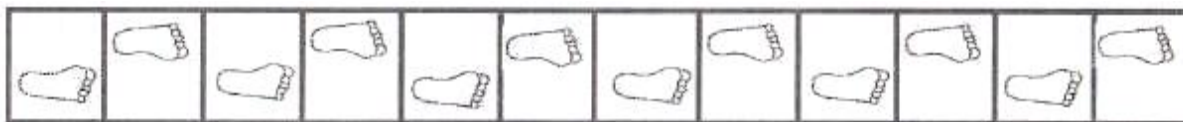
Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

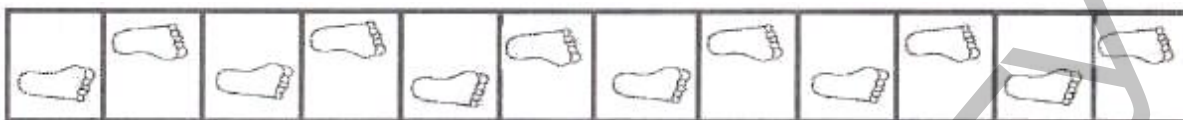
Развитие скоростных способностей

Упражнение на развитие скоростных способностей с координационной лестницей

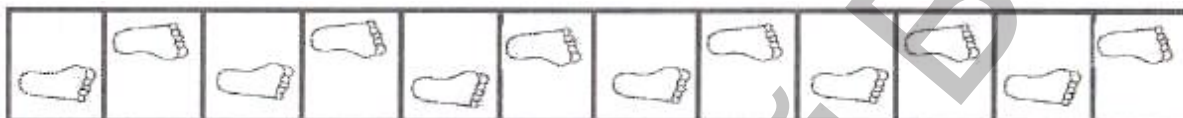
1. Переступание в каждый отсек. Держите ноги прямо, отталкивайтесь передней частью ступни используя лишь напряжение лодыжек. Пятки не должны касаться земли.



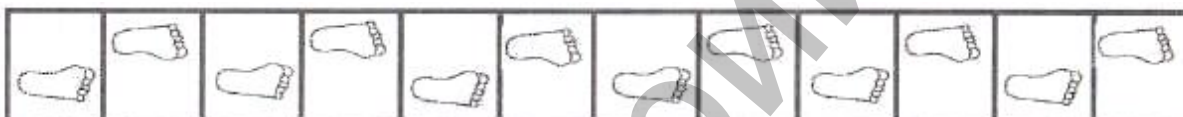
2. Прыжки в каждый отсек. Держите ноги прямо подпрыгивайте, напрягая только лодыжки.



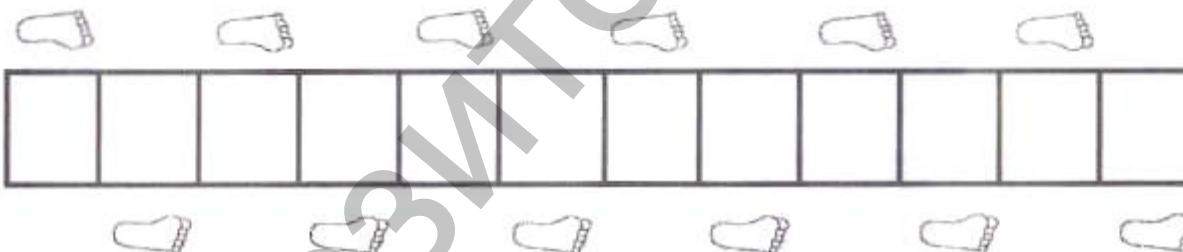
3. Прыжки с высоким подниманием колен. Прыжки одной ногой в каждый отсек лестницы.



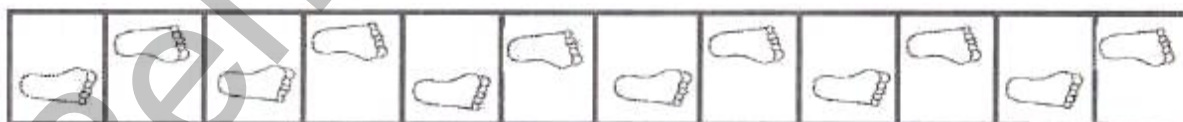
4. Бег с высоким подниманием колен: бег по одной линии, один шаг в каждый отсек лестницы.



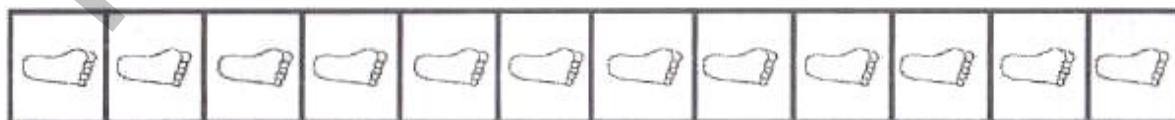
5. Широкие прыжки. Ступни должны находиться за лестницей и каждый шаг должен быть на уровне последующего лестничного отсека.



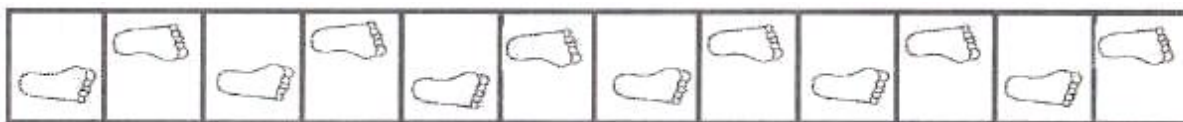
6. Быстрые прыжки. Двигайтесь вперед прыжками так быстро, насколько это только возможно.



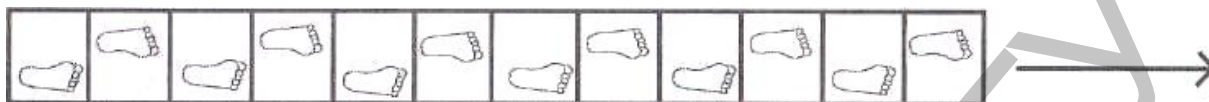
7. Прыжки на одной ноге (правая и левая нога). Прыжки на одной ноге в каждый отсек лестницы.



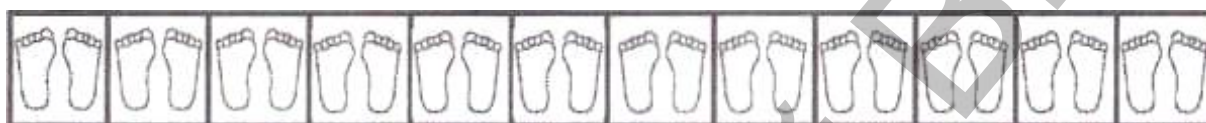
8. Бегите вперед с максимальной скоростью, наступая каждый раз одной ногой в следующий отсек лестницы.



9. Бегите вперед с максимальной скоростью, наступая каждый раз одной ногой в следующий отсек лестницы. Затем еще ускорение на 5 – 10 метров.



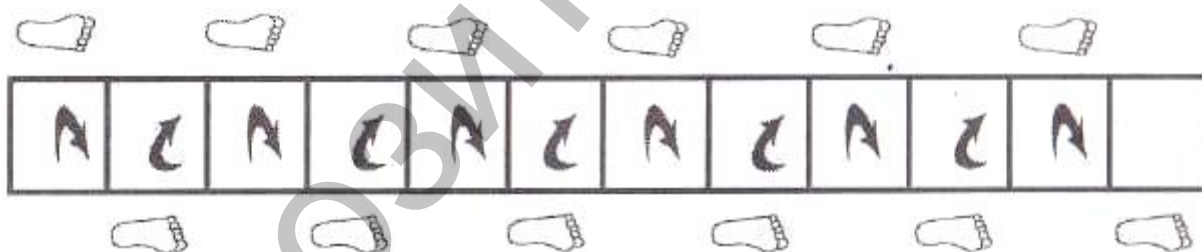
10. Бег правым плечом вперед с высоким подниманием колен, наступая дважды в каждый отсек – т.е. каждой ногой. То же, левым плечом вперед.



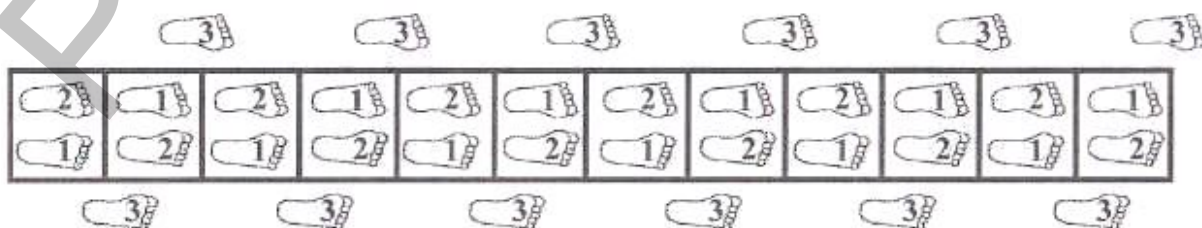
11. Боковые прыжки с поворотом. Прыгать в сторону с полной амплитудой движений.



12. Прыжки и повороты.



13. Бег приставными шагами. Двигайтесь вперед, чередуя: 2 ступни внутри (поочередно), 1 снаружи. Почувствуйте ритм: «внутри-внутри-снаружи», «внутри-внутри-снаружи», и так пересекайте зигзагом лестницу. Шаги правой ногой из лестницы должны быть только в правую сторону, левой – только в левую.



Основная часть – 45 минут

Ознакомить и разучить подрезку слева и справа

Подрезку справа выполняют из стойки для ударов справа: левая нога немного выставлена вперед, вес тела на правой ноге, туловище развернуто и чуть отклонено вправо. Рукой с ракеткой делаете замах вверх-назад до уровня плеча, а потом сверху-вниз-вперед выполняете ударное движение, ноги сгибаете в коленях, как бы выполняя полуприсед. Нанести удар вы должны нижней половиной ракетки по нижней части мяча. В момент удара центр тяжести тела переносите с правой ноги на левую. Движение осуществляйте за счет работы ног, туловища, плеча, предплечья и кисти. Наиболее важную роль в замахе играют предплечье и туловище. При выполнении удара главной осью вращения, вокруг которой происходит движение, является локоть. Энергия вращения мяча обеспечивается активностью кистевого движения и скоростью его выполнения, так как именно кистью мячу можно придать сильное нижнее вращение. Рука и туловище в этом случае лишь сопровождают мяч и направляют его полет.

При классической защитной **подрезке слева** игрок стоит вполборота влево к столу, левая нога находится позади правой, при замахе с поворотом туловища влево вес тела переносят на левую, слегка согнутую ногу.

При ударах слева туловище ограничивает амплитуду замаха, поэтому для увеличения замаха и усиления ударного движения руки разворачиваются влево, а правую руку с ракеткой, отводя для замаха к левому плечу, направляют в сторону соперника. Во время выполнения удара не забудьте руку выпрямить сверху-вниз-вперед, левую ногу также выпрямить, вес тела перенести на правую ногу. Особенность этого приема заключается в том, что рука начинает движение к мячу уже согнутой в локте, и удар осуществляется в основном усилиями предплечья и кисти.

Удар по мячу выполняйте нижней половиной ракетки по нижне-боковой или нижней части мяча. Так же, как и при выполнении подрезки справа, следите за углом наклона ракетки. Старайтесь выполнить удар немного слева от туловища, напротив левой ноги.

Методические указания для обучения технике подрезки справа и слева

- постановка ног – они находятся на ширине плеч, при этом левая нога чуть впереди, а туловище развернуто вполборота вправо. В таком положении легче управлять полетом мяча;
- следите, чтобы при выполнении замаха рука с ракеткой поднималась не выше уровня головы и не отводилась слишком далеко назад (за спину), это значительно снижает скорость ударного движения;
- выбор нужного угла наклона ракетки при ее подведении к встречному мячу с учетом силы его вращения и скорости полета позволит вам не совершать ошибок и низко и надежно посылать мяч на сторону соперника;
- для придания мячу сильного нижнего вращения при выполнении удара чрезвычайно важна активная работа предплечья и особенно кисти, а также – плеча и туловища;
- при выполнении подрезки не прижимайте локоть близко к туловищу – движение должно быть свободным и достаточно широким, чтобы обеспечить хороший контроль за полетом мяча.
- «нос» ракетки в начале замаха поднят вверх и находится на уровне левого плеча; не выставляйте при этом локоть вперед, движение вниз-вперед выполняйте свободно;
- подрезку делайте сбоку от себя, на линии левого плеча, но не перед животом и не слишком далеко от туловища, рука должна быть чуть согнута в локте. Это обеспечит вашим движениям оптимальную амплитуду, и скорость;
- следите за согласованностью движений, переносом веса тела с одной ноги на другую, координацией движений туловища, плеча, предплечья и кисти;

- подрезку выполняйте по мячу, находящемуся на уровне сетки или чуть ниже нее. Не ждите, когда мяч опустится ниже уровня игровой поверхности стола; удары по таким мячам значительно снижают результативность самого приема;
- плавно сгибайте ноги и переносите вес тела с левой ноги на правую, чтобы погасить вращение и поступательную скорость прилетающего мяча.

Упражнения для разучивания техники подрезки слева

1. Имитация удара подрезки слева у стола.
2. Выполнение подрезки слева в стенку с отскока.
3. Выполнение подрезки слева на велосипеде.
4. Выполнение подрезки слева на столе с партнером.

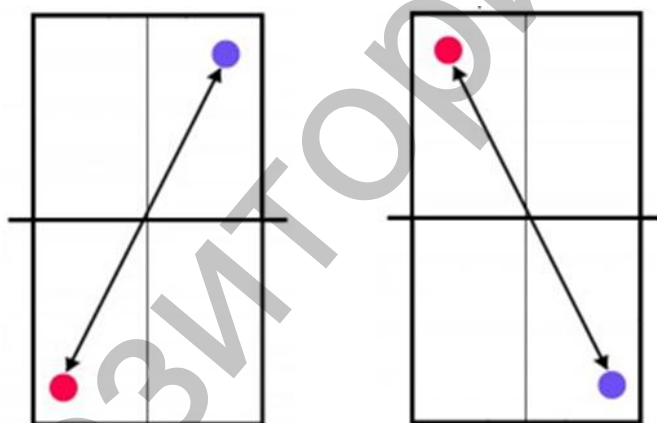
Упражнения для разучивания техники подрезки справа

1. Имитация удара подрезки справа у стола.
2. Выполнение подрезки справа в стенку с отскока.
3. Выполнение подрезки справа на велосипеде.
4. Выполнение подрезки справа на столе с партнером.

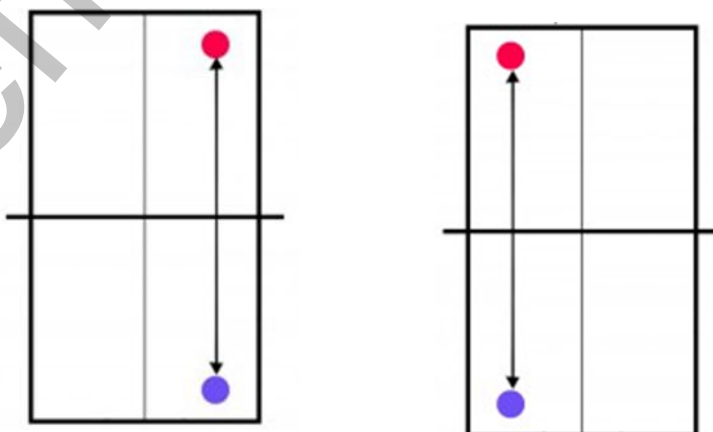
Закрепить срезку слева и справа

Упражнения для закрепления срезки слева и справа

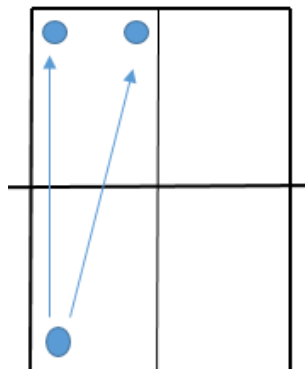
1. Срезка слева налево по диагонали у стола с партнёром.
2. Срезка справа направо по диагонали у стола с партнёром.



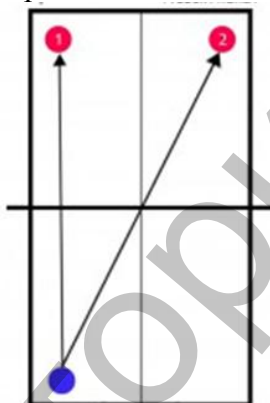
3. Выполнение срезки слева по прямой у стола с партнером: один из партнеров выполняет срезку слева, второй – срезку справа.



4. Выполнение срезки слева поочередно в 2 угла, партнер отбивает мяч из 2 – х углов срезкой слева, передвигаясь вдоль стола вправо – влево.



5. Выполнение срезки слева поочередно в 2 угла, партнер отбивает мяч из 2-х углов срезкой слева и справа, передвигаясь вдоль стола вправо – влево.



Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

ТЕМА: Техника и методика обучения подачам

Задачи практического занятия:

1. Развитие координационных способностей.
2. Закрепить подрезку слева и справа.
3. Ознакомить и разучить подачи: «веер» и «маятник».

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Упражнения для развития координационных способностей

1. Рукой бросить мяч в стену, отскачивший от стены мяч ударить ракеткой в стену, а затем поймать свободной рукой.
2. Выполнять удары ладонной или тыльной стороной ракетки, не давая мячу упасть на пол.

3. Бросить мяч об пол так, чтобы он ударился о стену, затем ударом ракетки направить его в пол, чтобы он также ударился об стену.

4. Затем можно использовать удары мяча о стену ладонной или тыльной стороной ракетки движениями подрезки. Старайся отскочивший от пола мяч направить в начерченные на стене мишени, выполняя передвижение как вдоль стены вправо-влево, так и вперед-назад.

5. Предыдущее упражнение можно изменять, выполняя удары подрезкой поочередно тыльной и ладонной стороной ракетки или одной стороной ракетки, но один раз выполнить подрезку, один раз срезку.

6. Перекати мяч со своей ракетки на ракетку партнера. Старайся, чтобы мяч не скатился с ракетки.

7. Передай ракетку с мячом. В этом упражнении партнеры, придерживая мяч свободной рукой, передают друг другу ракетку.

8. Поймай мяч от пола на ракетку. Один партнер резко бросает мяч об пол так, чтобы он, ударившись, отскочил от пола, другой должен поймать мяч ракеткой и удержать его. Задача первого — ударить мяч об пол, чтобы затруднить прием мяча второму партнеру.

9. Поймай мяч в воздухе. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее, только один партнер набрасывает мяч на ракетку сверху.

10. В паре можно играть у стенки, поочередно отбивая мячи. Бить в стенку можно как с лета, так и с отскока различными видами ударов.

11. Игра вдвоем с лета. Партнеры, стоя лицом друг к другу на расстоянии 3–4 м, отбивают на уровне груди с лета мяч друг другу в разных направлениях.

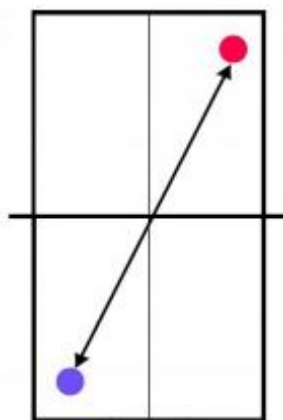
12. Настольный теннис на полу. Партнеры, стоя лицом друг к другу, перебивают мяч с отскока от пола через начерченную на полу линию или коридор 50–90 см. Можно перебивать мяч через гимнастическую скамейку или невысокий бортик.

Основная часть – 45 минут

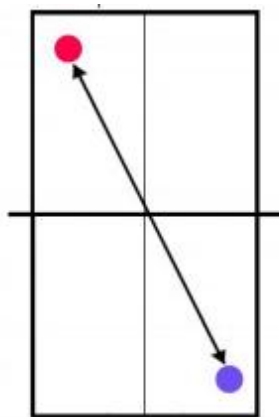
Закрепить подрезку слева и справа

Упражнения для закрепления подрезки слева и справа

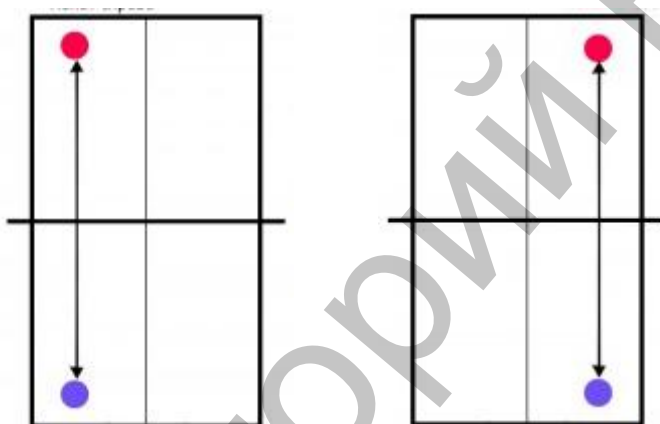
1. Игра подрезкой слева по левой диагонали. Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения. Каждый из игроков играет на стабильность, то есть на максимальное количество раз.



2. Игра подрезкой справа по правой диагонали. Ритм ровный и задачей является максимальное удержание мяча на столе.



3. Игра подрезкой слева по прямой. Один из партнеров играет подрезкой слева, а второй – подрезкой справа.



Ознакомить и разучить подачи: «веер» и «маятник»

Технику выполнения подачи можно разделить на две части: подброс мяча и сам удар. Мяч подбрасывают с открытой ладони. При этом большой палец отставлен в сторону, а остальные четыре вытянуты и плотно сомкнуты. Руку с лежащим на ней мячом держите перед собой или сбоку от себя так вам удобнее будет выполнять подброс. Обязательно следите за тем, чтобы рука с мячом не оказалась ниже уровня стола, не пересекала продолжение задней линии стола и не находилась бы над столом – в этом случае подача не будет считаться правильной. Мяч подбрасывают на любую высоту, но не ниже сантиметров 16 от уровня стола. И при этом угол подброса мяча может отклоняться от вертикали до 45° так, чтобы вам удобно было замахнуться и выполнить подачу. В настольном теннисе существует множество подач, которые различаются по форме движения руки с ракеткой: прямым ударом, «маятник», «веер», «челнок», по траектории и длине полета мяча, направлению вращения верхняя, нижняя, нижнебоковая. Поддачи прямым ударом выполняют как справа, так и слева движениями, аналогичными основным техническим приемам – срезкам и накатам (рис. 10)

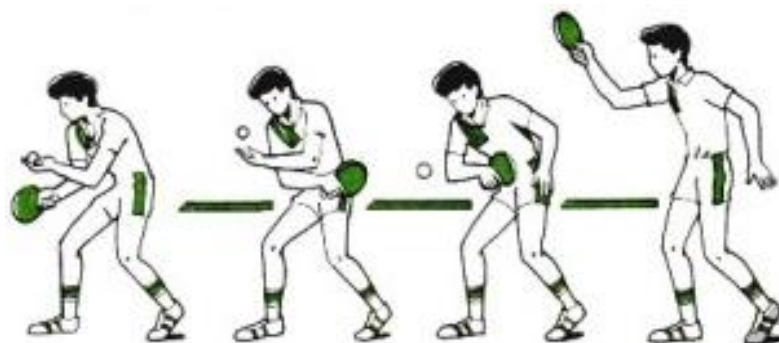


Рисунок 10 – подача прямым ударом

Подача «маятник». Название такое она получила от самого движения. Предплечье и кисть с ракеткой движутся действительно так же, как маятник — слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки и справа налево при выполнении подачи ладонной стороной ракетки.

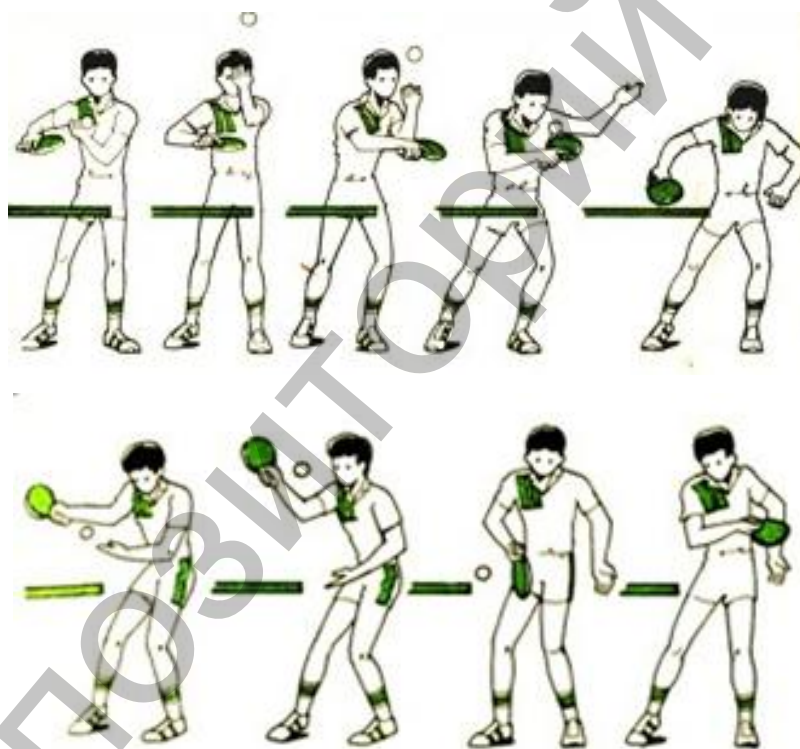


Рисунок 11 – техника подачи «маятник»

Подача «веер». Выполняют эту подачу, как правило, только ладонной стороной ракетки. Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Подачу «веер» выполняют в правую сторону – слева направо, тогда игрок занимает правостороннюю стойку (рис. 12), и в левую (рис. 12), когда теннисист становится лицом к столу. Удар по мячу так же, как и во время подачи «маятник», можно выполнять в восходящей части траектории, в верхней ее точке или в конце движения. Это предопределяет направление его вращения.

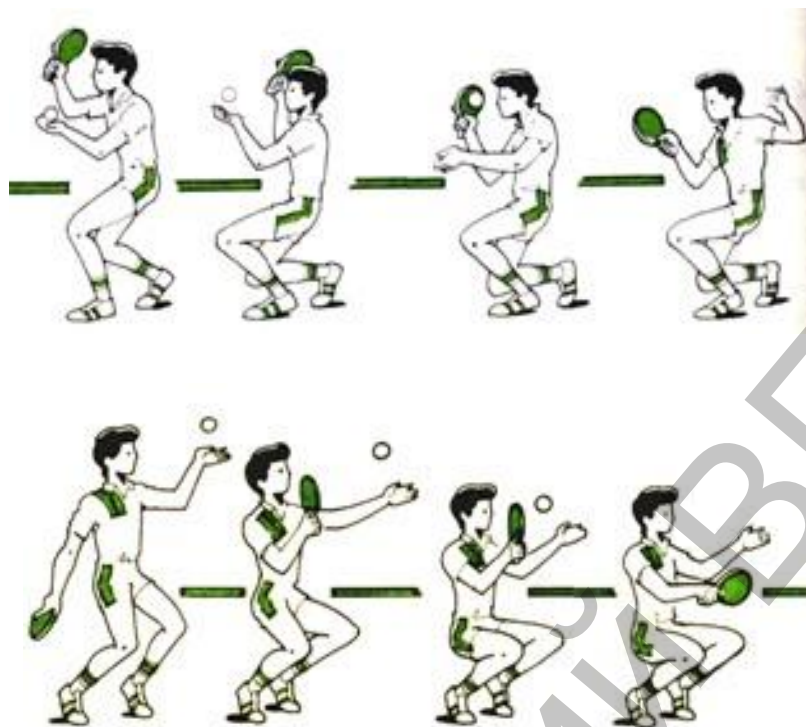


Рисунок 12 – техника подачи «веер»

Упражнения для разучивания подачи: «веер» и «маятник»

1. Разучивание подачи толчком слева без вращения;
2. Разучивание подача толчком справа без вращения;
3. Разучивание подачи «маятник»
4. Разучивание подачи «веер»
5. Выполнение подач с большим количеством мячей под наблюдением преподавателя.

Методические указания для обучения технике подачи

- хватка ракетки при выполнении подачи немного меняется. Для увеличения подвижности кисти ручку ракетки держать несколько дальше и слабее, а саму ракетку удерживают только большим и указательным пальцами;
- перед началом подачи примите удобное исходное положение. Это поможет вам не только хорошо выполнить подачу, но и подготовиться к следующему после нее удару;
- следите внимательно за углом наклона плоскости ракетки во время ее взаимодействия с мячом — от него зависит соотношение вращательной и поступательной скоростей мяча;
- заранее продумывайте, в какой час и движения должно произойти соударение мяча и ракетки. Таким образом вы определяете направление вращения мяча;
- от активной работы кисти при ударе зависит качество выполненной подачи.
- выполняя подачу, старайтесь по возможности максимально расслабить кисть и выполнить не широкое, но хлесткое, с максимальным ускорением, движение.

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7–8

ТЕМА: Техника и методика обучения ударам: накат слева и справа

Задачи практического занятия:

1. Развитие силовых способностей.
2. Ознакомить и разучить накат слева и справа.
3. Закрепить накат слева и справа.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие силовых способностей

Упражнения для развития силовых способностей с набивными мячами

1. Подбросить набивной мяч на 2–3 м вверх и поймать его в прыжке двумя руками. Выполнить 20–30 раз.
2. Правой рукой из-за спины подбросить набивной мяч через левое плечо и поймать его впереди перед собой этой же рукой. То же левой рукой. 15–20 раз в 2 серии.
3. Из стойки ноги врозь наклониться вперёд, бросить набивной мяч вверх рукой из-под колена разноименной ноги. Выпрямляясь поймать мяч двумя руками 25–30 раз.
4. Из стойки ноги врозь, наклонившись вперёд, двумя руками бросить набивной мяч между ног вверх через спину и, выпрямляясь, поймать его. 15–20 раз.
5. Подбросить набивной мяч вперёд-вверх, сделать кувырок вперёд и поймать мяч. 10–15 раз.
6. Из стойки ноги врозь, набивной мяч вверху, наклоняясь вперёд, опустить руки вниз. Выпрямляясь подбросить мяч вверх и поймать его. 20–30 раз.
7. Перепрыгивать через набивной мяч, лежащий на полу, вперёд, назад, в сторону. 25–30 раз.
8. Партнёры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3–4 м., у каждого из них набивной мяч. Один партнёр бросает мяч сверху, другой – снизу. 15–20 раз.
9. Партнёры сидят на полу друг против друга на расстоянии 2–3 м. Передача набивного мяча друг другу в среднем темпе и быстром. 20–25 раз.
10. Сидя на полу, поочередно перебрасывать мяч с руки в руку. 15–20 раз.
11. Сидя на полу, подбросить набивной мяч двумя руками вверх, быстро встать и поймать его 15–20 раз.
12. Партнёры в глубоком приседе друг против друга передают набивной мяч в среднем и быстром темпе. 15–20 раз.
13. Стоя лицом друг к другу, партнёры передают набивной мяч двумя руками сбоку по кругу, затем восьмёркой. То же из положения сидя. Повторить сериями по 15–20 раз.
14. Стоя спиной друг к другу, ноги врозь, передавать набивной мяч над головой и между ногами. 15–20 раз.
15. В стойке ноги врозь лицом друг к другу передавать набивной мяч двумя руками различными способами. 15–25 раз.
16. Из стойки ноги врозь лицом друг к другу передача набивного мяча. 15–20 раз.
17. В стойке ноги врозь, набивной мяч в правой, левая поддерживает его, толчком мяча от груди одной рукой передать его партнёру. 20–25 раз.
18. Партнёры бегут рядом на расстоянии 2–3 м. друг от друга и передают набивной мяч двумя руками. 25–30 раз.

19. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 5 м. Передавая набивной мяч, они сближаются до расстояния 1 м, затем расходятся, не прекращая передачи мяча. То же с продвижением вперед и назад в прыжке. Повторять в течение 1 минуты.

20. Занимающиеся располагаются в низком приседе на линии круга лицом друг к другу. Передвижение по кругу в низком приседе и передача набивного мяча друг другу. То же с двумя мячами. Выполнять 1–2 минуты.

Основная часть – 45 минут

Ознакомить и разучить накат слева и справа

Техника наката слева. Накат слева выполняют из левосторонней стойки (рис. 13). При замахе ракетку опустите немного вниз, к левому боку. Удар осуществляйте движением руки с ракеткой снизу-вверх-вперед. Ракетка, накрывая мяч, при этом как бы гладит его по верхней части. «Нос» ракетки в начале движения смотрит вниз, а в конце удара – вверх-в сторону.

При выполнении наката слева удар наносите по левой верхней четверти мяча. Старайтесь при этом, чтобы мяч ударился чуть выше середины ракетки, это обеспечит лучший контроль за его полетом.

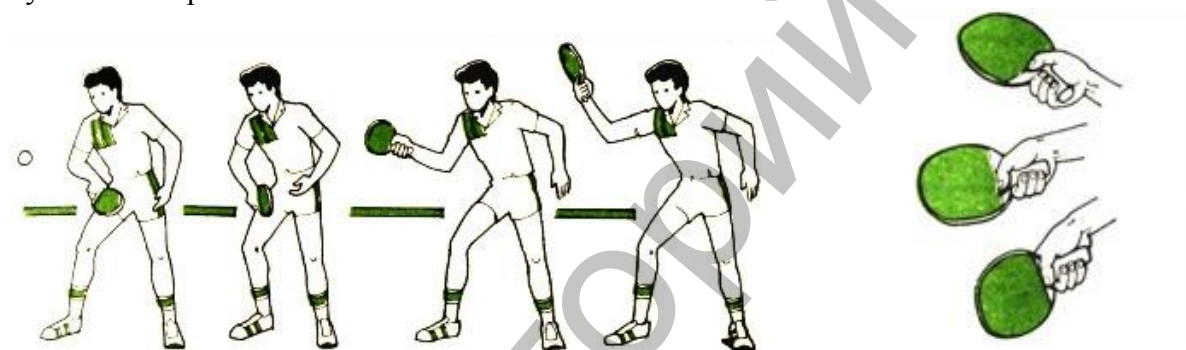


Рисунок 13 – техника наката слева

Накат справа. Выполняют его из правосторонней стойки. Руку с ракеткой при замахе отведите к правому бедру. Движение идет снизу-вверх-вперед и заканчивается как бы пионерским салютом у головы. Рука во время удара естественно согнута в локте, Ракетка при этом движется не прямолинейно, а по дугообразной траектории (рис. 14) – так, словно вы обкатываете ракеткой колесо детского трехколесного велосипеда. Ось ракетки составляет единую прямую с предплечьем. В этом ударе более активно работают кисть и плечо. Руку лишь немного согните в локтевом суставе.

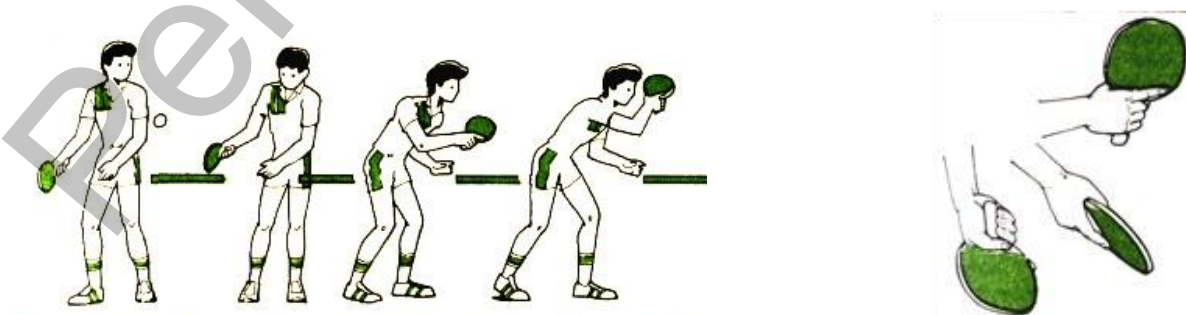


Рисунок 14 – техника наката справа

Разучивание наката слева

1. Займите игровую стойку – нейтральную.
2. Перейдите из нейтральной стойки в положение для выполнения наката слева и сделайте замах одновременно с поворотом туловища – это подготовительная фаза удара.
3. Выполните рывок рукой, имитируя удар по мячу, – это ударная фаза.
4. Продолжите движение рукой и туловищем по инерции после удара и возвратитесь в исходное положение – это заключительная фаза движения.

Упражнения для разучивания наката слева

1. Имитация удара накатом слева у стола.
2. Выполнение наката слева с применением волейбольного мяча. На стол перед собой кладется волейбольный мяч. Занимающийся становится в игровую стойку для выполнения наката слева перед мячом и обкатывающим движением накатывает волейбольный мяч вперед.
3. Выполнение наката слева в стенку с отскока.
4. Выполнение наката слева на велосипеде.
5. Выполнение наката слева на столе с партнером.

Разучивание наката справа

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.
4. Продолжите движение рукой и туловищем по инерции после удара и возвратитесь в исходное положение — это заключительная фаза движения.

Упражнения для разучивания наката справа

1. Имитация удара накатом справа у стола.
2. Выполнение наката справа с применением волейбольного мяча. На стол перед собой кладется волейбольный мяч. Занимающийся становится в игровую стойку для выполнения наката справа перед мячом и обкатывающим движением накатывает волейбольный мяч вперед.
3. Выполнить накат справа по подброшенному вверх с ладони мяча.
4. Выполнение наката справа в стенку с отскока.
5. Выполнение наката справа на велосипеде.
6. Выполнение наката слева на столе с партнером.

Методические указания для обучения технике наката слева и справа

- руку с ракеткой при замахе не выпрямляйте до конца, а чуть согните, естественно, так, чтобы было удобно. Излишнее разгибание руки в локтевом суставе затруднит быстрое и точное выполнение удара;
- не начинайте движение с плеча. Когда выполняют накат, то движение начинают с кисти, потом «включается» предплечье, а затем уже плечо. Обратите внимание: локоть должен остаться на месте, движение выполняют «вокруг локтя». Проконтролируйте себя – положите левую руку на согнутую правую и, придерживая локоть, выполните накат слева;
- движение выполняйте плавно, постепенно ускоряя. Наибольшая скорость движения должна быть в момент соударения ракетки с мячом;
- старайтесь ударить по мячу не только перед собой, но и чуть сбоку так, чтобы рука с ракеткой находилась у левого бока;
- заканчивая движение, не уводите ракетку далеко вправо. Игровая поверхность ее должна быть параллельна столу, а рука в чуть согнутом положении находится на одном

уровне с воображаемой линией продолжения правого плеча. Для того чтобы увеличить поступательную скорость, перенесите вес тела в момент удара с левой ноги на правую.

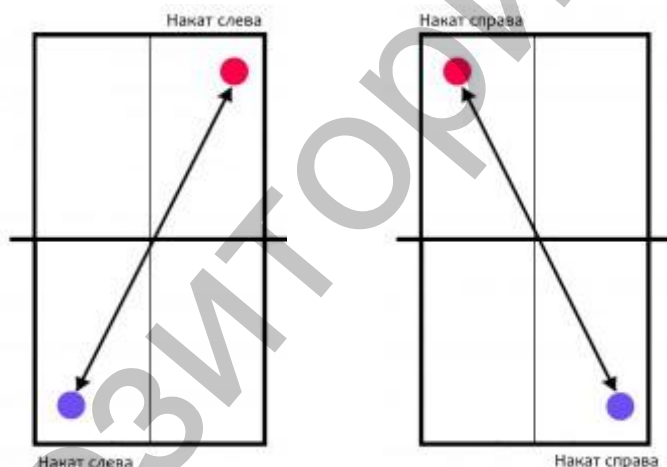
- руку с ракеткой при замахе отводите вправо-вбок. Для того чтобы движение не было скованным, между локтем и туловищем должно быть расстояние приблизительно 5–8 см; – при замахе «нос» ракетки чуть опущен, а сама ракетка находится на уровне игровой поверхности стола или немного ниже;
- удар по мячу выполняйте в высшей точке перед собой так, чтобы он происходил в вершине воображаемого равностороннего треугольника, который образуют стопы и ракетка.
- не поднимайте локоть вверх; запомните, что при окончании движения ракетка должна быть выше локтя;
- для усиления удара вес тела переносите с правой ноги на левую.

Закрепить накат слева и справа

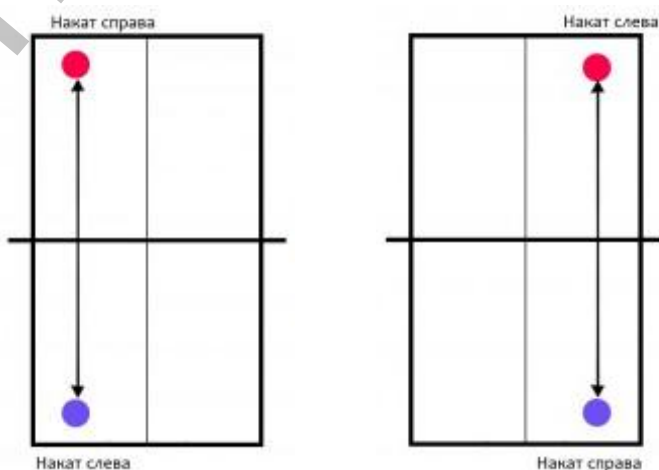
Упражнения для закрепления наката слева и справа

1. Игра накатом слева по левой диагонали. Выполняется в равном ритме с одинаковой силой удара и вращения. Каждый из игроков играет на стабильность, то есть на максимальное количество раз.

2. Игра накатом справа по правой диагонали. Ритм ровный и задачей является максимальное удержание мяча на столе.



3. Игра накатом слева по прямой. Один из партнеров играет накатом слева, а второй – накатом справа.



Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9

ТЕМА: Совершенствование передвижения при выполнении накатов и подставки

Задачи практического занятия:

1. Развитие быстроты: быстроты отдельного движения, частоты движений, быстроты двигательной реакции.
2. Совершенствовать передвижения при игре накатом.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие быстроты: быстроты отдельного движения, частоты движений, быстроты двигательной реакции

Упражнения для развития быстроты отдельного движения

1. Прыжки вверх;
2. Прыжки, старты и бег на 1–3 м из нестандартных положений (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения);
3. Выпускание из руки и ловля той же рукой гимнастической палки движением-наката и топ-спина;
4. Одиночные броски набивного мяча движениями нападающих ударов;
5. Одиночные броски набивного мяча одной и двумя руками снизу;
6. Удары в игре у стола по коротким мячам;
7. Удары в игре у стола по высоким мячам;
8. Удары по коротким и высоким мячам при работе с тренажером.

Упражнения для развития способности к высокому темпу (частоте) движений

1. Бег на короткие отрезки (8–15 м);
2. Прыжки через скамейку вперед-назад, влево-вправо, вспрыгивание на скамейку двумя (одной) ногами в максимальном темпе;
3. Прыжки со скакалкой («двойные обороты»);
4. Игра в настольный теннис двумя мячами;
5. Игра в настольный теннис с выполнением между ударами дополнительных имитационных движений (атакующих ударов);
6. При работе с тренажером выполнять удары с частотой подачи мяча выше игровой.

Упражнения для развития быстроты двигательной реакции

1. Упражнения на развитие двигательной реакции неожиданное изменение направления ударов (выполняется из контрнакатов).
 - 1.1. Партнер А, находясь в облегченных условиях (получает мячи в заранее обусловленном направлении и заранее определенной длины), предварительно оговоренный по очередности мяч (1-й, 2-й, 3-й и т. д.) направляет в произвольном неожиданном направлении.
 - 1.2. Партнер А, находясь в облегченных условиях (см. п. 1.1.), заранее оговоренный по очередности мяч направляет острым ударом в любом направлении.

1.3. Партнер А, находясь в облегченных условиях (см. п. 1.1.), все мячи посылает накатами в любом направлении.

1.4. Упражнение 1.3. в условиях игры на счет. Подающий выступает в роли партнера А. Все подачи – накатами.

2. Упражнения на развитие двигательной реакции на неожиданное изменение длины полета мяча (выполняется из контрнакатов).

2.1. Партнер А, находясь в облегченных условиях (см. п. 1.1.), любой по очередности мяч направляет короче (не далее середины стола по длине), и партнер Б должен от наката перейти к острому удару.

2.2. То же упражнение (п. 2.1) выполняется для обоих спортсменов одновременно.

3. Упражнения на развитие двигательной реакции на неожиданное изменение характера вращения мяча (выполняется из контрнакатов).

3.1. Партнер А, находясь в облегченных условиях (см. п. 1.1), заранее оговоренный по очередности мяч посылает, изменяя характер вращения.

4. Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов.

4.1. Тренажер-робот выбрасывает мячи в заранее оговоренном направлении с частотой, превышающей игровую.

4.2. Тренер (партнер) выбрасывает подряд большое количество мячей с заранее оговоренной сменой направлений или вращений, или сменой направлений и сменой вращений. Частота превышает игровую.

4.3. Тренер (партнер) выбрасывает подряд большое количество мячей в неожиданных направлениях и с разным характером вращений. Частота превышает игровую.

Упражнения для развития быстроты передвижений

1. Игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева).
2. Игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева).
3. Игра вдвоем на двух столах.
4. Игра на сдвоенном столе.
5. Передвижения в паре.
6. Перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время).
7. Перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время).

Упражнения для развития быстроты ударных движений

1. Удары по «свечам».
2. То же с тренажером-роботом.
3. Удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья).
4. Имитация ударов с отягощениями.
5. Статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений.
6. Вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью.
7. Многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей).

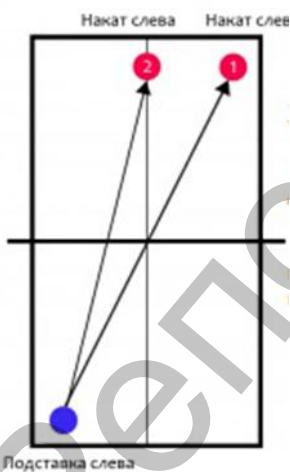
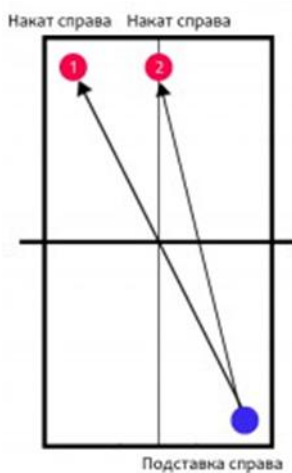
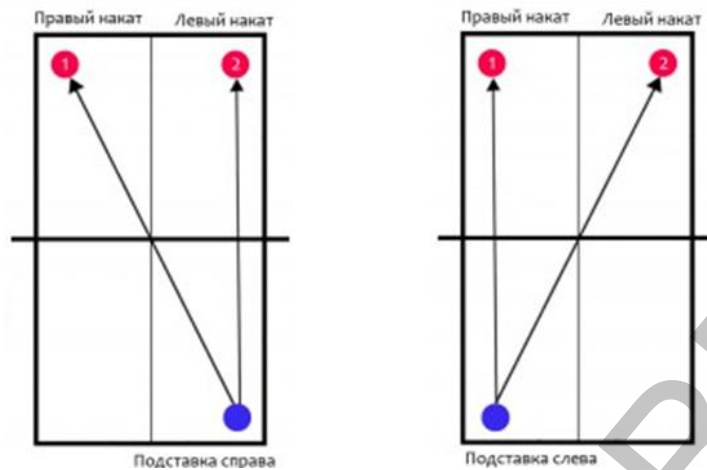
Основная часть – 45 минут

Совершенствовать передвижения при игре накатами

Упражнения для совершенствования передвижения при игре накатами

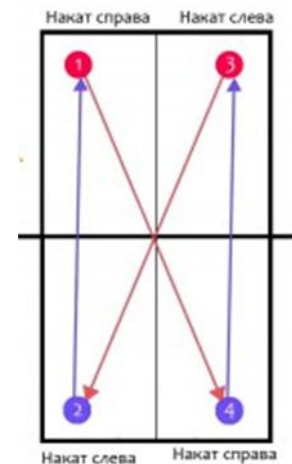
1. «Треугольник накатами справа.

2. «Треугольник» накатом слева.



3. «Малый треугольник накатом» справа. Упражнение выполняется обоими партнерами накатом справа. Ведущий игрок производит разброс мяча в правом квадрате в две точки: правый угол и центр. Ведомый игрок играет по очереди всегда накатом справа в этих точках.

4. «Малый треугольник» накатом слева. Выполняется игра накатом слева обоими игроками. Ведущий игрок производит разброс мяча в левом квадрате: в центр и левый угол по очереди. Ведомый отрабатывает игру накатом слева с передвижением. Накат слева более сложен, нежели справа, потому что ракетка принимается закрытой стороной и для удачного удара особенно важна первая фаза приема мяча. Оптимальный диапазон удара слева находится в границах от левого бедра до середины живота. Вот такое маленькое окно для хорошего приема слева. В другом месте рука более зажата и мяч намного сложнее взять.



5. «Восьмерка». Игра на стабильность и на максимальное количество раз. Точное попадание в нужный квадрат.

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10

ТЕМА: Прием практических умений и навыков

1. Выполнить удар с поступательным вращением мяча – накат. Положение ног: правая нога находится сзади, левая выставлена вперед и четь влево. В ударе должна участвовать не только рука с ракеткой, но и весь корпус спортсмена. Для этого тяжесть тела сначала переносится на правую ногу, в момент же удара одновременно с поворотом корпуса в пояснице вся тяжесть тела перемещается на левую ногу. При подводке руки с ракеткой к мячу предплечье с плечом должны составлять угол не менее 110° и не более 160° , но сразу после удара рука расслабляется и возвращается по инерции в исходное положение. Выбор угла постановки ракетки зависит в первую очередь от качества накладки, во вторую – от высоты и скорости полета вращения мяча.

Критерии оценки

Юноши / девушки	Количество ударов	Баллы
Ю	20	10
Д	15	
Ю	19	9
Д	14	
Ю	18	8
Д	13	
Ю	17	7
Д	12	
Ю	16	6
Д	11	
Ю	15	5
Д	10	
Ю	14	4
Д	9	
Ю	13	3
Д	8	
Ю	12	2
Д	7	
Ю	10	1
Д	6	

Снятие баллов за выполненные ошибки

Вид ошибки	Количество баллов
1. Отсутствует взаимодействие в нижних и верхних конечностях.	-0,5
2. Недостаточный замах.	-0,5
3. Удар осуществляется «от плеча».	-0,5
4. Перед ударом лопасть ракетки не опущена и не отведена назад.	-0,5
5. Игра выпрямленной рукой.	-0,5

2. Удар с обратным вращением мяча – подрезка. Выполняется движением руки сверху вниз по полуокружности, символическим центром которой является локоть спортсмена. Этим движением мячу сообщается обратное или обратно-боковое вращение. Необходимым условием правильного выполнения подрезки является умение теннисиста придать ракетке нужный угол наклона при подводке ее к мячу. При ударе подрезкой ракетка начинает плавное движение и подводится своей нижней частью к мячу,

как бы вдавливая его в накладку и лишь потом ускоряя движение. После удара рука продолжает движение по инерции, возвращаясь по дуге в исходное положение.

Критерии оценки

Юноши / девушки	Количество ударов	Баллы
Ю	20	10
Д	15	
Ю	19	9
Д	14	
Ю	18	8
Д	13	
Ю	17	7
Д	12	
Ю	16	6
Д	11	
Ю	15	5
Д	10	
Ю	14	4
Д	9	
Ю	13	3
Д	8	
Ю	12	2
Д	7	
Ю	10	1
Д	6	

Снятие баллов за выполненные ошибки

Вид ошибки	Количество баллов
1. При замахе ракетка не поднимается выше точки предполагаемого касания с мячом.	-0,5
2. Удар осуществляется всей рукой «от плеча», а не только предплечьем.	-0,5
3. Запястье фиксировано при ударе, кисть не работает.	-0,5
4. Нет равноускоренного движения перед контактом мяча и ракетки.	-0,5
5. Движение сильно направлено в сторону.	-0,5

3. **Выполнение подач с верхним вращением мяча.** В начале подачи мяч должен свободно лежать на открытой, плоской ладони неподвижной свободной руки выше уровня игровой поверхности позади концевой линии подающего. Подающий должен подбросить мяч рукой, не придавая ему вращения, так, чтобы мяч взлетел почти вертикально не менее чем на 16 см после того, как он покинул ладонь свободной руки и опустился, не коснувшись чего-либо до удара по нему. И мяч, и ракетка должны быть выше уровня игровой поверхности с момента неподвижного размещения мяча перед подбрасыванием до удара по мячу. Когда мяч ударяют при подаче, он должен находиться позади концевой линии половины стола подающего; при этом мяч должен находиться не дальше от сетки, чем самые отдаленные от нее части тела подающего, кроме его руки, головы или ноги. После подбрасывания мяча свободная рука должна уйти из пространства между столом и игроком.

Условие выполнения: попасть мячом в заданное пространство игровой поверхности стола.

Критерии оценки

Количество ударов	Баллы
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1

Снятие баллов за выполненные ошибки

Вид ошибки	Количество баллов
1. Поддача: удар над столом.	-1
2. Мяч укрыт от судьи и соперника.	-1
3. Нарушения в координации движений руки и тела.	-0,5
4. Неверное представление о технике: замах, фаза удара, точка касания мяча и ракетки.	-0,5
5. Существенные ошибки в игровом движении: основная позиция, положение тела игрока по отношению к точке удара	-0,5

4. **Выполнение подач с верхним или нижним вращением мяча.** В начале подачи мяч должен свободно лежать на открытой, плоской ладони неподвижной свободной руки выше уровня игровой поверхности позади концевой линии подающего. Подающий должен подбросить мяч рукой, не придавая ему вращения, так, чтобы мяч взлетел почти вертикально не менее чем на 16 см после того, как он покинул ладонь свободной руки и опустился, не коснувшись чего-либо до удара по нему. И мяч, и ракетка должны быть выше уровня игровой поверхности с момента неподвижного размещения мяча перед подбрасыванием до удара по мячу. Когда мяч ударяют при подаче, он должен находиться позади концевой линии половины стола подающего; при этом мяч должен находиться не дальше от сетки, чем самые отдаленные от нее части тела подающего, кроме его руки, головы или ноги. После подбрасывания мяча свободная рука должна уйти из пространства между столом и игроком.

Условие выполнения: попасть мячом в заданное пространство игровой поверхности стола.

Критерии оценки

Количество ударов	Баллы
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1

Снятие баллов за выполненные ошибки

Вид ошибки	Количество баллов
1. Подача: удар над столом.	-1
2. Мяч укрыт от судьи и соперника.	-1
3. Нарушения в координации движений руки и тела.	-0,5
4. Неверное представление о технике: замах, фаза удара, точка касания мяча и ракетки.	-0,5
5. Существенные ошибки в игровом движении: основная позиция, положение тела игрока по отношению к точке удара	-0,5

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Барчукова, Г.В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов нефизкультурных вузов / под общ. ред. И.С. Барчукова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 132 с. – Библиогр.: с. 125.
2. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.
3. Спортивные игры: учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / [под ред. А.Г. Мовсесова]. – Минск: РИВШ, 2015. – 316 с.

Дополнительная литература:

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 112 с.
2. Барчукова, Г.В. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 173, [2] с.: [8] л. ил., ил. – (Спорт для всех). – Библиогр. : с. 174.
3. Барчукова, В.Г. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие по самостоятельной работе / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: ТВТ Дивизион, 2015. – 312 с.
4. Богушас М.В. М. Играем в настольный теннис: кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1987. – 128 с
5. Буянов, В.Н. Настольный теннис: средства и методы учебного и тренировочного процессов в ВУЗе: учебное пособие / В.Н. Буянов. – Ульянов: Ульянов. Гос. техн. ун-т, 2006. – 122 с.
6. Горошко Н.И. Конспект лекций по настольному теннису (для студентов всех специальностей Академии по дисциплине «Физическое воспитание», «Физическая культура») / Н.И. Горошко; Харьк. нац. акад. гор. хоз-ва. – Х.: ХНАГХ, 2010. – 80 с.
7. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учеб.-метод. пособие. – М.: Советский спорт – 2014. – 392 с.
8. Настольный теннис: метод. указания к практ. занятиям / [авт.-сост.: Т.С. Силаева [и др.]] ; М-во образования РБ, УО «Мозырский гос. пед. ун-т им. И.П. Шамякина». – Мозырь: УО «МГПУ им. И.П. Шамякина», 2010. – 54 с.
9. Настольный теннис: пер. с кит. / [послесл. Г.В. Барчуковой]. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 318 с.
10. Настольный теннис: учеб. пособие для студентов и преподавателей нефизкультурных вузов / сост. С.А. Дорошенко, А.Б. Муллер. – Красноярск, КГТУ; 2000. 120 с.
11. Ормаи Л. Современный настольный теннис: [пер. с венг.]. – М.: Физкультура и спорт, 1985
12. Тейхриб В.Е., Воркунов М.С. Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе: учеб.-метод. пособие для студентов всех специальностей / сост. : В.Е. Тейхриб, М.С. Воркунов. – Павлодар: Кереку, 2009 – 86 с.
13. Фримерман Э.Я. Настольный теннис: [энцикл. справочник]. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 81 с.

Учебное издание

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ (НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)»**

Методические рекомендации

Составитель

ХЛОПЦЕВ Вадим Аркадьевич

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.Р. Жигунова

Подписано в печать 03.05.2018. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,09. Уч.-изд. л. 2,07. Тираж 100 экз. Заказ 68.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.