

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аллаев Шеркул Ахмуротович

ассистент физической культуры и спорта кафедры «Общественных наук»

Казанский (Приволжский)

Федеральный Университет

город Джизак Республика Узбекистан

***Аннотация:** В статье описывается методика организации занятий по настольному теннису в высших учебных заведениях, популяризации настольного тенниса среди студенческой молодежи и подготовка студентов к участию в межвузовских соревнованиях по настольному теннису,*

***Ключевые слова:** методика, занятия, правила, физическое воспитание, физическая культура, спортивная секция.*

***Annotatsiya:** Maqolada oliy ta'lim muassasalarida stol tennisi bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish, talaba yoshlari o'rtasida stol tennisini ommalashtirish metodikasi va talabalarni stol tennisi bo'yicha universitetlararo musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlash,*

***Asosiy so'zlar:** metodika, mashg'ulotlar, qoidalar, jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya, sport seksiyasi.*

***Abstract:** The article describes the methodology for organizing table tennis classes in higher educational institutions, promoting table tennis among student youth and preparing students to participate in inter-university table tennis competitions,*

***Key words:** methodology, activities, rules, physical education, physical education, sports section.*

Введение

Использование методик по организации и проведению занятий по настольному теннису является одним из ключевых факторов повышения эффективности физического воспитания студентов. Современный уровень развития индивидуально-игровых видов спорта, и в частности настольного тенниса, требует решения основных проблем совершенствования теории и

методов управления тренировочным процессом, разработки эффективных средств и методов технико-тактической подготовки спортсменов. Очень часто молодые люди приходят на занятия физической культурой в ВУЗе и увлекаются настольным теннисом. Воистину игра доступна всем. Однако многие приобщаются к игре в уже достаточно взрослом возрасте. Но возраст для овладения основами игры не помеха. И тем, кто хочет совершенствовать свое мастерство самостоятельно, предлагаем некоторые методические советы, которые помогут правильно построить тренировку и организовать учебный процесс. Вводная часть сводится к организации занятия, постановки задач учебно-тренировочного занятия, созданию у занимающихся рабочей обстановки и психологического настроя на эффективное выполнение задач данного занятия.

Основной целью является использование педагогических технологий при проведении занятий по настольному теннису и освещение методик направленных на повышение эффективности занятий физической культурой и спортом.

Основной задачей является обучить студентов технике игры в настольный теннис используя в процессе занятий новые педагогические технологии и методики проведения занятий.

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма (тела и духа).

Тренировочный процесс предлагает: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного времени (недель, месяцев, лет).

Занимаясь самостоятельно физической культурой необходимо соблюдать следующие правила:

Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.

В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности и строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Основная часть занятия составляет 70 – 80% всего времени. Остальные 20 – 30% деятельности делятся между разминкой и заключительной частью, во время которой интенсивность выполнения физических упражнений последовательно снимается.

Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовке организма к предстоящей работе. Увеличивать нагрузку следует постепенно, упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Начинают занятия с упражнений требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма. Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления.

Разминка — это комплекс специальных средств, задача которых не только подготовить к предстоящей специальной деятельности, но и предупредить травматизм. Не пренебрегайте разминкой. Дело в том, что органы и системы организма человека обладают известной инертностью и не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который необходим для игры. Из-за этого и возможны травмы.

Во время разминки вы готовите опорно-двигательный аппарат — мышцы, суставы — к предстоящей работе. Ее задача — наладить взаимную координацию систем организма и его отдельных органов. Во время разминки готовятся к серьезной работе и физиологические функции организма — кровообращение, дыхание, функции органов выделения и т. п., и психофизические функции — концентрируется внимание, улучшается точность движений, достигается оптимальное возбуждение нервной системы. Вы настраиваетесь на игру. Обратимся к опыту спортсменов. Разминка у них состоит из двух частей — общей и специальной. В общей части разминки используют упражнения такого характера, благодаря которым достигается повышение обмена веществ,

организм разогревается. Такие упражнения повышают деятельность сердечно-сосудистой системы, вентиляцию легких, увеличивают потребление кислорода организмом. Упражнения этой части разминки выполняйте до легкого потоотделения, тогда будет достигнут необходимый уровень терморегуляции организма и работы органов выделения.

Во время разминки мышцы разогреваются, а следовательно, повышается быстрота их сокращения, снижается опасность травмирования. В специальной части разминки опорно-двигательный аппарат ваш подготавливается к предстоящей специфической работе. Здесь обычно используют так называемые специальные упражнения, направленные на отработку технических приемов или их сочетаний, такие, как имитационные упражнения, игра с тенью, работа на тренажерах и т. д., способствующие достижению оптимального уровня возбуждения нервных центров коры больших полушарий головного мозга. Говоря языком специалистов, устанавливаются условно-рефлекторные связи, уточняется дифференцировка мышечных усилий, проверяется согласованность всех фаз ударных движений и передвижений. Если вы проводите разминку перед игрой с соперником, подберите такие упражнения, которые помогут вам обрести уверенность в отдельных ударах: те, что во время тренировки отработывали и будете применять в игре.

Краткое описание содержания практических занятий по настольному теннису.

Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Жонглирование мяча на ракетке. Плоский удар, накат, кач (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с кача (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением, игра «один – против всех». Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике обучающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

Правила игры. Ознакомление с правилами одиночных игр.

Участие в соревнованиях. Мини-соревнования в группе на занятиях. Участие в Первенстве Университета по настольному теннису.

Индивидуальная работа. Отработка технических приемов настольного тенниса.

Разминка перед занятием. Занятия с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

Стабильная подача с различным вращением мяча, укороченная и длинная в различные точки стола. Техника игры накатом по диагонали и по прямой сериями (до 40 ударов). Техника игры качем (срезкой) по диагонали и по прямой сериями (до 40 ударов). Атакующий удар с кача (срезки) как средство завершения атакующих действий. Изучение технических приёмов: подрезки справа и слева, удара по свече накатом, контрудара, как средство перехвата инициативы в игре. Подраздел игры используется не только как способ обучения и усовершенствования техники, тактики, координации движения, «чувства мяча» физической подготовки, но и как интересный и полезный отдых для большой компании.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

Правила игры. Закрепление правил соревнований в одиночных играх по круговой системе соревнований. Знакомство с олимпийской системой соревнований. Составление сетки соревнований. Судейская практика. Правила парных игр. Парные игры.

Участие в соревнованиях. Мини-соревнования в группе на занятиях. Участие в Первенстве колледжа по настольному теннису.

Индивидуальная работа. Отработка технических приемов настольного тенниса, анализ игровой ситуации.

Разминка перед занятием. Занятия с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

Настольный теннис характеризует высокодинамичная и сложно-координированная деятельность, предъявляющая высокие требования к скорости реакций, к высокой скорости переработки информации принятия решений, к концентрации и распределению внимания. Поэтому рассмотрение педагогических проблем в одном из указанных видов спорта будет способствовать решению проблем и в других индивидуально-игровых видах спорта.

В настольном теннисе чрезвычайно важны специальные физические качества, такие как специальная выносливость в сочетании с подвижностью и быстротой реакции. В настольном теннисе спортсмен должен делать все быстро:

оценивать обстановку, реагировать, стартовать, делать замах, двигаться, менять направление перемещений. И только при наличии указанных качеств можно в сложной и быстро меняющейся обстановке встречи использовать благоприятные моменты, захватить инициативу и добиться победы.

При проведении тренировок нужно уделять внимание выработке специальной выносливости, соответствующей постоянно меняющейся напряженности и тесно связанной с подвижностью и быстротой реакции.

Заключительная часть обязательна в любых учебно-тренировочных занятиях. В этой части занятия происходит постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние близкое к норме. Резкий переход от тренировочной работы к покою включает действие мышечного насоса и перегружает сердечную мышцу, а это может вредно сказаться на деятельности сердечно-сосудистой системы.

Техника настольного тенниса включает в себя стойки, перемещения и удары. По характеру вращения мяча и тактическому назначению удары можно условно разделить на промежуточные, атакующие и защитные.

Промежуточные удары наиболее просты. К таким ударам относятся: подставка, толчок, откидка и срезка.

Атакующие удары характеризуются приданием мячу поступательного вращения и могут быть подготовительными и завершающими. К таким ударам относятся: подача, накат, топ-спин, завершающий удар, контркат, укороченные удары, крученая «свеча».

Защитные удары характеризуются обратным вращением мяча и выполняются в основном из средней и дальней зон. Иногда для отражения сильных ударов применяют удар «свечой» с вращением мяча вверх и в сторону. Выполнение этих технических приемов во многом зависит от способа держания ракетки и исходного положения игрока.

Обучение игре начинается с объяснения занимающимся ее сущности и основных правил. Затем в течение 3—5 занятий новичок изучает хватку ракетки, стойки, исходные положения перед ударом и перемещения.

Для этого используются следующие подводящие упражнения:

1. Многократное подбрасывание мяча правой и левой стороной ракетки.
2. То же самое поочередно.
3. Вращение мяча на правой и левой стороне ракетки движением руки справа налево.

Для закрепления изученных упражнений новичку предлагается выполнить эти же упражнения в движении. Прежде чем приступить к освоению техники

ударов, надо сформировать у занимающихся четкое представление о характере изучаемого движения. Тренировка ударов начинается с их имитации. Имитационные упражнения являются необходимым условием достижения высоких спортивных результатов и поэтому требуют серьезного отношения. Основным в имитации является многократное повторение ударных движений. Каждодневная имитация позволяет совершенствовать технику движений и тренировать мышцы рук, корпуса, ног, участвующие в игровых действиях.

Обучение техническим приемам начинается с изучения удара толчком. При занятиях у стола целесообразно выполнять удары по мячу, подброшенному партнером в определенные точки стола. После этого толчок изучается в игре с партнером у стола в определенном направлении по заданию тренера.

Во время первых занятий у стола тренеру надо особенно внимательно следить за правильностью выполнения новичком движений. Уже на данном этапе обучения можно овладеть элементарными тактическими навыками, т. е. выполнять чередование ударов по длине, направлению и силе. Как только занимающийся освоится с отскоком мяча, его следует начать обучать передвижению. Основными способами передвижения начинающих теннисистов являются скрестные и приставные шаги, реже выпады вперед, назад и в сторону. Обучение передвижениям у стола нельзя отделять от изучения техники ударов. Выполняя имитацию ударов, новичок должен перемещаться к месту воображаемого отскока мяча.

Заключение

И в заключении необходимо отметить что методика организации занятия по настольному теннису довольно обширна и статья не охватывает всех методик которые могут быть представлены, но могут оказать преподавателю большую помощь в организации занятий по настольному теннису, преподаватель вправе сам выбирать себе методику по которой он может организовать занятие.

Основной задачей физ. воспитания является развитие гармонически развитой личности, которая будет являться патриотом своей Родины, ведь лишь тогда страна богата, когда, население ее здорово. Именно здоровье является показателем экономики страны и нации в целом. Здоровье — это богатство данное нам природой его нужно беречь и поддерживать. Поддержать здоровье мы можем с помощью занятий физической культуры, во всех образовательных учреждениях эти часы здоровья есть и именно на них нужно подготавливать молодое поколение к труду и обороне на благо своей страны развивать в нем дух и патриотизм. В средних образовательных учреждениях в которых не специализированного зала можно избрать для общей и специальной подготовки

такое средство физ. культуры как настольный теннис, т. к. настольный теннис служит укреплению здоровья человека, вырабатывает у него такие качества, как ловкость, глазомер, быстроту мышления, то есть все то, что пригодится и в повседневной жизни. Его притягательность и в том, что здесь могут на равных сражаться за победу люди разного возраста. И далеко не всегда победителем станет самый молодой или самый сильный. Много зависит от умения, навыков, ловкости и координации.

Список используемой литературы

1. «Теория и методика настольного тенниса», Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин, Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006 г.
2. «Учись играть в настольный теннис». Барчукова Г. В., «Советский спорт», Москва, 1989 г.
3. «Настольный теннис», «Физкультура и спорт», 1987 г.
4. «Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым», Р. Худец, «Виста Спорт», 2005 г.