

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

**140402, Московская область, г. Коломна, ул. Дзержинского, д.18
тел: (496) 615-47-96, 615-52-33 e-mail: klmn_fsoigrsp@mosreg.ru**

Методическая разработка

Методика обучения детей технике игры в настольный теннис

Инструктор по спорту
Климовская Татьяна Андреевна

Коломна

2022 г.

Период начального обучения в настольном теннисе продолжается примерно 3 года - до 9-10 лет. Он содержит техническое и теоретическое обучение, совершенствование технических качеств. Главными методами является показ и объяснение, которые подкрепляются упражнением, т.е. повторением. Из четырех видов подготовки основное место занимают: техническая, физическая и психологическая подготовка. По ходу в процессе занятий постепенно осваиваются элементарные навыки тактической подготовки.

Главной задачей технической подготовки является методически правильное, грамотно организованное изучение основных технических приемов. Достижение автоматизма в исполнении этих приемов на данном этапе обучения является второстепенной задачей. Примерная последовательность изучения технических элементов игры следующая:

- правильная хватка ракетки;
- основная стойка и стойки для ударов справа и слева;
- передвижение приставными шагами;
- промежуточная игра, сначала толчком, затем подрезкой;
- подача как способ введения мяча в игру, справа и слева;
- контрудар справа и слева;
- удар справа и слева;
- защита подрезкой справа и слева.

Для изучения этих технических приемов необходимо пользоваться упражнениями с мячом и без него, у стола, в парах. Упражнения должны постоянно усложняться. Очень важно, чтобы в этот период дети имели возможность играть с более сильными партнерами.

В течение занятия следует изучать не более одного-двух технических приемов или упражнений.

Порядок обучения технико-тактическим приемам ведения игры может быть произвольным, однако в начале изучаются элементы нападения и контрнападения, а уж потом защиты.

После того, как дети научились перекидывать мяч через сетку простейшим способом, следует одновременно и параллельно переходить к изучению нападающего удара справа (слева). Это не исключает возможности в определенный период уделять больше внимания по времени одному из этих ударов. Большинство детей проявляет предпочтение одному из ударов, или, чаще всего, игре с определенной части стола. Чтобы сразу исключить эту односторонность, следует пользоваться одновременным изучением ударов справа и слева.

После того, как освоено движение руки для нападающих ударов следует сразу перейти к управлению полетом мяча, умению посылать его в заданные зоны стола.

Уже в этот первоначальный период более одаренные дети могут быть отобраны в отдельные группы, где переход к изучению новых приемов должен совершенствоваться быстрее.

Когда переходят к игре на столах, подача в простейшей форме должна быть изучена на первых 10 занятиях. Следует обратить внимание на то, чтобы подача служила способом введения мяча в игру.

Следует разрешить детям сыграть несколько партий на счет даже с первых занятий, после того как они научились держать мяч на столе. Игра на счет является очень важным стимулом, которым пренебрегать никак нельзя. А после двух-трех месяцев обучения технике игры на столах можно уже проводить тренировочные турниры.

Участие в соревнованиях должно начаться не раньше, чем тогда, когда, ребенок освоил основные технические элементы игры и его техническая подготовка позволяет играть с соперником. После года обучения участие в официальных соревнованиях необходимо.

Параллельно необходима физическая подготовка детей. Она сначала не имеет специфической направленности и должна осуществляться классическими средствами. Главной задачей физической подготовки является гармоническое развитие ребенка, освоение как можно большего количества двигательных навыков, что способствует развитию общей подвижности и координации ребенка. Это база обучению техническим ударам и передвижениям.

Физическая подготовка должна занимать значительное место на всех этапах. Практически это означает 15-20 минут каждого занятия в недельном цикле.

Очень важно обучить детей разминке, самостоятельно и в группе уже с первых занятий. Возникающая закрепощенность отдельных частей тела во время игры и при выполнении большого объема нагрузок, особенно на опорно-двигательный аппарат, требует от преподавателя большого внимания к дозировке и чередованию упражнений в процессе обучения.

В основе технической подготовки новичков лежит обучение упражнениям с мячом и ракеткой. В практике обыденной жизни вне спортивного зала дети не имеют достаточного опыта двигательной деятельности, а тем более опыта действий с мячом и ракеткой для настольного тенниса. Основным методом на начальных периодах занятий является многократное повторение отдельных частей и целого упражнения с постепенным усложнением заданий. Это позволяет занимающимся быстрее

привыкнуть к обращению с мячом и ракеткой, научиться чувствовать себя с ними свободно, а в дальнейшем способствует быстрому освоению основ технических приемов игры.

Дети младшего школьного возраста очень эмоциональны, требуют сразу оценки своих действий, в то же самое время нельзя очень строго судить их за ошибки, но и хвалить незаслуженно. Полезно проводить подведение итогов как отдельного занятия, так и в целом за некоторый период времени (неделю, месяц, четверть, год). Наиболее эффективными формами оценки выполнения упражнений детьми могут быть: индивидуальная проверка выполнения упражнения тренером; проверка упражнений на соревнованиях в группе с выявлением победителей и мест, занятых его участниками.

Основными педагогическими приемами на начальном этапе обучения являются: объяснение, показ, демонстрация упражнения.

Прежде чем начать обучать занимающихся упражнениям с мячом и ракеткой, необходимо научить их правильной хватке ракетки, а затем в ходе занятий исправлять имеющиеся ошибки. Обучение упражнениям надо проводить в группах с ведением при этом элемента соревнования.

Следующим этапом обучения навыкам владения мячом и ракеткой является изучение вращений мяча, но при этом продолжается совершенствование предыдущих упражнений с установкой: от занятий к занятию увеличить количественные показатели каждого из них и выполнять их без ошибок.

Психологическая подготовка юных спортсменов на начальном этапе обучения направлена на формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятиями физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

Наблюдения тренера во время эстафет, подвижных игр, игр с мячом и ракеткой позволяют оценить способности детей в комплексе их проявлений, выявить наиболее дисциплинированных, двигательно активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидера, стремящихся быть во всем первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений.

В этот период полезно организовывать беседы с ведущими спортсменами, просмотры соревнований, фильмов, тренировок сильнейших спортсменов.