Ивановская область

МБУ ДО Лежневский ЦВР

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОБУЧЕНИЮ ИГРЕ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

« СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ»

Автор : педагог дополнительного образования

Морозов Виктор Аркадьевич

2020

Настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр. Чем же эта игра так привлекает людей самых разных возрастов?

Настольный теннис развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

Владение техникой – обязательное условие на пути к повышению спортивных результатов. С первых занятий надо начинать обучать своих подопечных спортивной технике, а тем, кто уже владеет - ее помогать совершенствовать. Обще известно, что для достижения наилучшего результата в спорте необходимо владеть совершенной техникой – наиболее рациональным, естественным и эффективным способом выполнения упражнения. Это разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов.

Когда начинающий спортсмен впервые берет в руку ракетку, решается его судьба, ибо уже в этот момент можно определить, до каких вершин сможет дойти он в усвоении науки настольного тенниса, игроком какого класса сумеет он стать. Поэтому очень важно, чтобы ракетку в руку новичку вложил тренер или такой человек, который понимает, что отработанную однажды хватку очень трудно потом изменить. Правильной хваткой считается, когда ракетка вкладывается между указательным и большим пальцами так, чтобы ребро упиралось в перепонку, ручка охватывается тремя пальцами – средним, безымянным и мизинцем; указательный палец боком, обращенным к большому пальцу, прилегает к тыльной стороне лопасти ракетки, а большой палец боком, обращенным к указательному, - к ладонной стороне. Такой способ держания ракетки дает возможность выполнять все виды ударов, существующих в современном настольном теннисе. Наименьший отрицательный эффект наблюдаем тогда, когда ребро лопасти ракетки располагается ближе к середине углубления между большим и указательным пальцами. При такой хватке спортсмен имеет возможность уверенно выполнять удары как справа так и слева.

Кисть руки держит ракетку так, чтобы рукоятка являлась продолжением предплечья. Ракетку нужно держать как воробушка: достаточно крепко, чтобы он не улетел и легко, чтобы не погиб. Кисть в запястье должна быть расслаблена. Локоть игровой руки находится приблизительно на расстоянии сжатого кулака от тела.

В начале обучения настольному теннису особое место занимает обучение основной стойке. Стойка должна быть естественной с точки зрения физиологии. В современном настольном теннисе скорости полета мяча настолько велики, что если встать в пространственную стойку, то можно не успеть ответить, когда удар будет направлен влево. Поэтому спортсмены занимают почти нейтральную позицию по отношению к столу. Левая нога немного на пол ступни впереди правой. Туловище наклонно вперед примерно под углом 75 градусов. Спортсмены должны почувствовать, что центр тяжести находится впереди. Игрок может легко оторвать пятки от пола. Руки расслаблены. Предплечье поднято, чтобы составить «золотой треугольник». Все действия спортсмена направлены на достижение одной цели: ударить по мячу ракеткой в нужное время, в нужном месте, чтобы он полетел на сторону соперника в необходимом направлении, с определенной скоростью и вращением. Если возьмете пальцами два мяча, то мячи в вершинах «золотого треугольника» будут обозначать точки удара.

Я постоянно напоминаю воспитанникам: «по мячу следует бить перед собой». Конечно, точка удара может в зависимости от игровой ситуации меняться. Например, удар по диагонали и удар по прямой. Перед выполнением удара игрок должен переместиться к месту выполнения удара. Обмен ударами в современной настольном теннисе проводится с большой скоростью.

Основное перемещение во время игры, прыжки. При чем, в момент прыжка сразу выполняется замах.

После удара рука расслабляется и по инерции заканчивает выполнение удара.

В завершающей фазе удара корпус спортсмена продолжает разворачиваться, правое плечо уходит вперед, центр тяжести смещается в сторону левой ноги, ракетка достигает головы теннисиста.

Задача игрока вернуть руку в исходное положение.

За счет правильного выхода происходит освобождение энергии. Когда мы правильно дышим, тогда правильно расходуется энергия. Процесс усталости идет медленнее.

В настольном теннисе определяющем физическим качеством является ловкость. Это качество комплексное, объединяющее все другие физические качества, поэтому теннисист должен быть всесторонне физически развитым: сильным. Быстрым, гибким, выносливым.

Ему нужно постоянно тренироваться, развивая каждое качество в отдельности и в комплексе.

Все время тренируйтесь. Тренировка не делает вас идеальными, но вырабатывает привычку. Если вы постоянно тренируетесь, вы будете знать, чего ожидать от самих себя. Ваши подачи будут стабильными, и вы сможете подать шарик с точностью до сантиметра. Поэтому, неважно, тренируетесь вы сами, с другом или участвуете в соревнованиях, тренируйтесь.

Играйте только своей ракеткой**.** Каждая ракетка отличается. У всех у них свои особые характеристики и чувствуются они по-разному. Если хотите расслабиться и спокойно играть свою лучшую игру, играйте своей ракеткой. В отличие от других ракеток, вы знаете, как играть ей и чего от нее ожидать. Если вы играете чей-то ракеткой, ваша игра может быть не стабильной.

Как следует заботьтесь о вашей ракетке, потому что она, как ваша правая рука. Когда вы не пользуетесь ей, держите ее в чехле. Если поверхность ракетки (перевернутая резиновая сторона с пупырышками) стала гладкой, промойте ее теплой мыльной водой. В качестве альтернативы, используйте средство для чистки ракеток, чтобы поддерживать ее в нормальном состоянии.