

Мастер-класс по настольному теннису

Тема мастер-класса: Настольный теннис. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий

Место проведения: Спортивный зал.

Цель мастер-класса: повышение профессионального мастерства педагогов физической культуры, создание условий для профессионального общения, самореализации и стимулирования роста творческого потенциала.

Задачи мастер-класса:

- ознакомление участников мастер – класса с методами и приёмами по развитию двигательных способностей у учащихся через занятия по настольному теннису.

- демонстрация умения педагога, при проведении занятий, формировать знания о значении занятий настольным теннисом в жизнедеятельности человека.

- отработать приемы в деятельностно-имитационном режиме.

Спортивный инвентарь: столы и сетки для настольного тенниса, ракетки, мячи для настольного тенниса.

ПЛАН МАСТЕР-КЛАССА

I. Вступительная часть.

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

- Скажите громко и хором, друзья,

Деток вы любите? *(Нет или да)*

Пришли вы учиться,

Иль сил совсем нет?

Вам лекции хочется слушать здесь? *(Нет)*

Я вас понимаю...

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? *(Да)*

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? *(Нет)*

Последний вопрос, ответьте, друзья

Активными будете? *(Нет или да)*

Большое спасибо и так начнем нашу работу.

Темой нашего мастер-класса является «Опыт работы. Настольный теннис. Техника подачи»

II. Основная часть (демонстрация опыта работы педагога- показ фрагмента занятия с учащимися): алгоритм занятия по настольному теннису состоит из построения, подготовительных упражнений по ОФП, специальной подготовке, разминка по элементам настольного тенниса.

1. Построение: приветствие ребят, проверка списочного состава, объяснение целей и задач занятия.

2. Упражнения по общей физической подготовке:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки в приседание вперёд, назад, влево, вправо.

3. Упражнения по специальной подготовке: комплекс упражнений:

подкидывание мяча для настольного тенниса разными сторонами ракетки.

4. Разминка по элементам настольного тенниса: разминка ударами на столе.

Подготовка игрока в настольном теннисе представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели – подготовка спортсмена высокой квалификации.

Достижение намеченной цели зависит от исходных данных: уровня профессиональной подготовленности тренеров, умений и навыков молодых игроков, материально-технической базы и от качества организации всего учебного процесса.

Тренировки и соревнования по настольному теннису имеют специфические особенности: маленькая игровая площадка, закрытое помещение, высокие требования к точности и интенсивности движений. Успехи в игре будут зависеть от владения техникой базовых ударов. Одним из основных типов ударов является подача.

Когда мы говорим о технике подачи в настольном теннисе, надо понимать, что это весьма специфический удар. подача – это единственный вид удара, на который соперник не в состоянии повлиять. Долгое время подача не рассматривалась как элемент техники и тактики, а только как способ введения мяча в игру. И только после успехов азиатских теннисистов, подача стала рассматриваться ключевой составляющей игры спортсменов. Игроки специально разучивают технику этого удара, т.к. грамотная подача – залог успеха всего розыгрыша мяча.

Основные отличия подачи от других ударов:

- она выполняется в достаточно комфортных условиях – не надо двигаться к мячу, можно восстановить дыхание.
- для отработки подачи нужен как минимум стол и мяч.
- мяч не имеет поступательного движения
- траектория полета мяча после подачи ограничивается ближней к подающему половиной стола.

Актуальность: подача должна быть неожиданной и неудобной для соперника. В современном атакующем настольном теннисе подача является эффективным атакующим ударом, который может привести к мгновенному выигрышу очка, создать выгодную для себя ситуацию или поставить

принимающего в трудное положение. Изучение подач способствует выработке новых тактических комбинаций.

Этапы обучения техническому приему:

- а) показ техники в целом и по частям;
- б) выработка двигательного навыка;
- в) использование в тренировочной и соревновательной практике;
- г) совершенствование технического приема для роста спортивного мастерства;

Систематизировать виды подач можно по различным критериям. По стороне осуществления подачи можно выполнять справа и слева. По виду вращения подача может выполняться так называемым плоским ударом, т.е. без вращения. Но наиболее сложными для соперника являются подачи, в которых мячу придаётся верхнее, нижнее и смешанное вращение, где присутствует боковая составляющая.

Основная часть мастер-класса с учащимися.

Технику выполнения подачи можно разделить на две части: подбор мяча и сам удар. Прежде чем рассмотреть разнообразные способы подач, разберем основные правила подбрасывания мяча. Мяч подбрасывают с

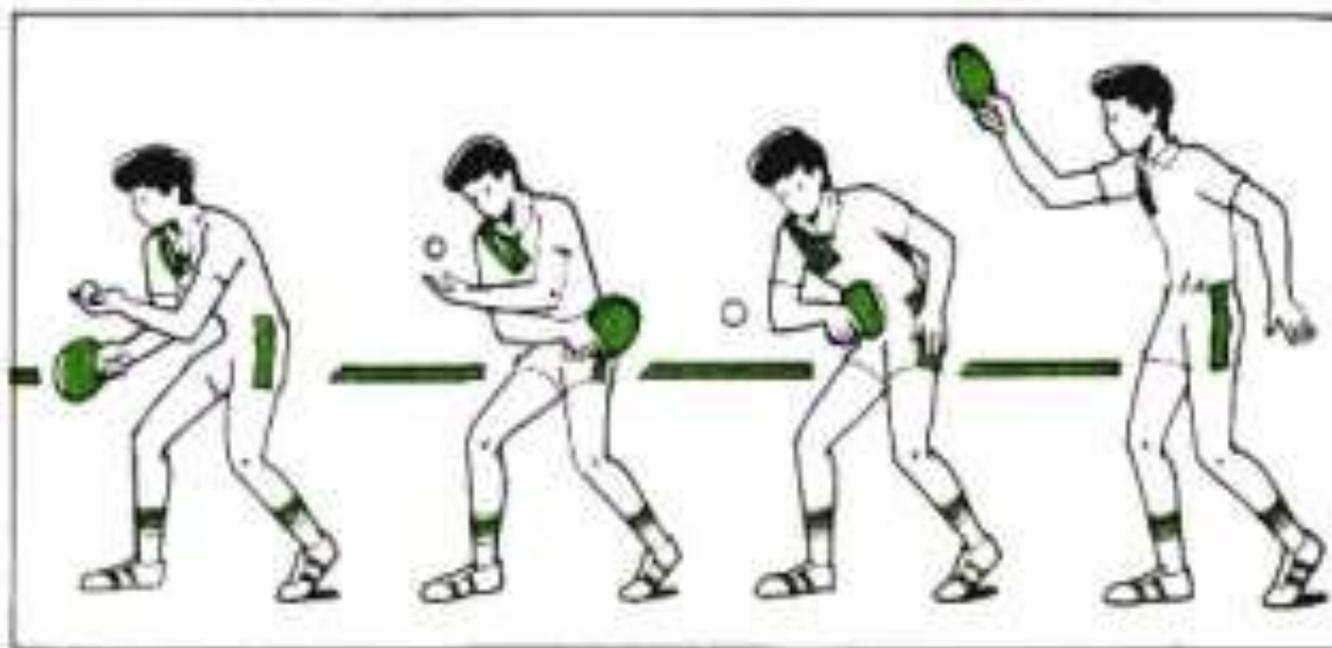


Рис. 20. Подача прямым ударом

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 подбор. 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. Такая высота подброса мяча обусловлена правилами соревнований — прежде

всего высотой сетки и тем, что соперник, стоящий на противоположной стороне стола, должен видеть мяч над сеткой. И при этом угол подброса мяча может отклоняться от вертикали до 45° так, чтобы вам удобно было замахнуться и выполнить подачу. Некоторые игроки подбрасывают мяч высоко, стараясь использовать его кинетическую энергию во время падения и психологический эффект. Вместо того чтобы внимательно следить за ракеткой подающего, соперник невольно переводит взгляд на мяч. Это немного отвлекает его от основных действий. Однако самое главное при подаче — это момент взаимодействия ракетки с мячом.

Технику выполнения подач можно разделить на две части: подброс мяча, который может быть низким или высоким, и сам удар, который может быть простым или сложным. В зависимости от того, какое движение ракеткой делает спортсмен.

Основными являются такие параметры подачи, как

- место выполнения и сторона ракетки;
- направление подачи;
- длина полета мяча;
- характер подачи – атакующая или подготовительная;

Ребенок младшего возраста еще не имеет достаточного навыка в исполнении и использовании подач. Дети постарше подготовлены лучше, обладают более широким арсеналом подач и разнообразно применяют их в игре. В результате было выявлено, что в среднем теннисистами в течение всей встречи выполняется от 24 до 40-45 подач и на своей подаче выигрывается до 70% очков. Чаще всего подача выполняется ладонной (правой) стороной ракетки.

Алгоритмы подач:

- быть максимально собранным, исходное положение должно быть стабильным;
- ракетку держать более расслабленно, чем обычно, поскольку благодаря этому может быть достигнуто более раскрепощенное и быстрое движение кисти;

Хватка ракетки при подаче немного меняется. Для увеличения подвижности кисти ручку ракетки держат несколько дальше и слабее, а саму ракетку удерживают большим и указательным пальцами. Необходимо максимально расслабить кисть. От этого зависит качество выполненной подачи.

- перед началом подачи следует внимательно посмотреть на соперника и определить, какую позицию он занимает;
- правильно выбрать момент подачи. Коварная подача мяча в неудобное место в момент вдоха или смещения соперника из исходного положения может принести успех;
- в момент подачи придать мячу такое вращение, которое не позволит сопернику сразу выполнить атакующий удар или же вообще отразить подачу;
- большое значение имеют действия предплечья и кисти, которые должны

сообщить мячу соответствующую скорость и направление вращения. При подаче нет необходимости в слишком большой энергии, поэтому предпочтительнее, чтобы при выполнении движения локоть не очень удалялся от туловища.

- ударять ракеткой по мячу так, чтобы соперник не мог предугадать, с каким вращением летит мяч. Почти неприметными движениями кисти можно мячу придать различные вращения. Важную роль играют наличие разных накладок на сторонах ракетки. Поворачивая ракетку при подаче, можно ввести соперника в заблуждение. Конечно, надо стремиться, чтобы поворот ракетки был незаметен для соперника;

- использовать слабые стороны соперника, находить те точки стола, откуда трудно переходить в атаку. Особенно важны с этой точки зрения подачи, когда мяч падает на стол непосредственно за сеткой (примерно в 25-30 см от нее). Наряду с короткими подачами необходимо выполнять подачи быстрыми плоскими или кручеными ударами;

- подачи выполнять как можно ближе к столу, благодаря чему мяч быстрее перелетает на сторону соперника, которому остается меньше времени для выполнения быстрого перемещения и принятия необходимой стойки для последующего удара;

- после выполнения подачи необходимо немедленно принять удобное положение для выполнения последующих действий.

- следить за тем, чтобы подача не была высокой. Для этого нужно, чтобы при подаче точка контакта мяча с ракеткой находилась не выше верхнего края сетки. Чем ближе точка удара к поверхности, тем больше оснований ожидать, что на стороне соперника мяч отскочит на минимальную высоту. Если же точка нанесения удара высока, будет более высоким и отскок.

По месту выполнения большую часть подач дети выполняют из левого угла и из центра стола. И только начинающие теннисисты из-за недостаточного соревновательного опыта предпочитают правую сторону. Как правило, правая сторона стола используется для начала игры более опытными спортсменами крайне редко. Надежность выполнения правых и левых подач – результат точного и качественного попадания мяча в игровую площадку.

В настольном теннисе существует множество подач, которые различаются по форме движения руки с ракеткой. Сегодня мы рассмотрим технику только самые основные подачи: маятник, челнок, веер, бумеранг.

Подача «маятник». Название это происходит от самого движения, так как предплечье и кисть с ракеткой двигаются по траектории действительно, как маятник: слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки (рис. 1) и справа налево при выполнении подачи ладонной стороной ракетки (рис. 2). С помощью этой подачи мячу можно придавать различное вращение, в зависимости от того, в какой момент времени происходит соударение ракетки с мячом — в начале, в середине или в конце движения (рис. 3). В зависимости от этого мяч может приобрести нижнее, боковое, верхнее или смешанное вращение. Поэтому при выполнении подачи соперником нужно внимательно следить, в какой момент движения

произошло соударение мяча с ракеткой, иначе трудно определить, с каким вращением летит поданный мяч.

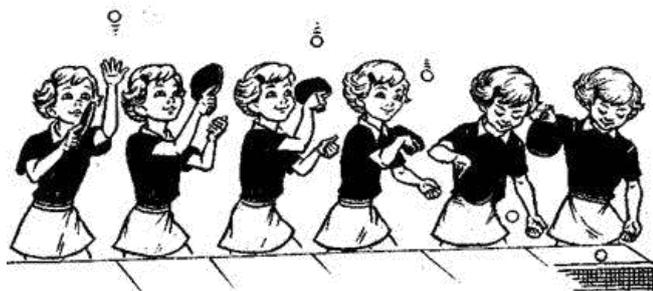


Рис. 1. Подача «мятник» тыльной стороной ракетки



Рис. 2. Подача «мятник» ладонной стороной ракетки

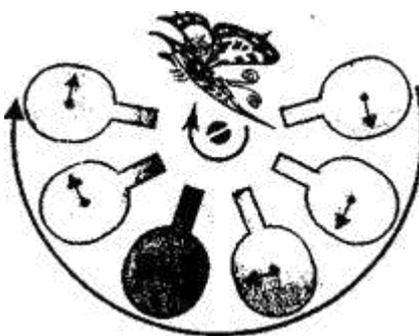


Рис. 3. Соударения ракетки с мячом при подаче «мятник»

Подача "веер" выполняется, как правило, только ладонной стороной ракетки. Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Различают выполнение веера в правую сторону, слева направо, при этом игрок занимает правостороннюю стойку (рис. 4), и выполнение подачи веер в левую сторону (рис. 5), когда теннисист становится лицом к столу. Удар по мячу, так же как и при предыдущем виде подач, можно выполнять в восходящей части траектории движения, в верхней точке или в конце движения (рис. 6). Это предопределяет различное направление вращения.



Рис. 4. Подача «веер» из правосторонней стойки



Рис. 5. Подача «веер» из нейтральной стойки

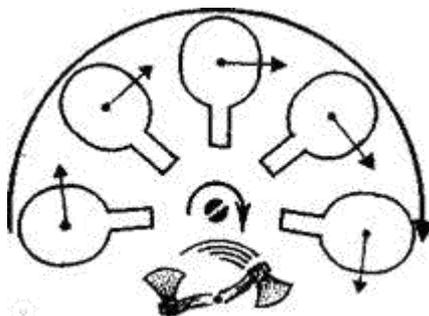


Рис. 6. Моменты соударения ракетки с мячом при выполнении подачи «веер»

Подача "челнок". Для неё характерно возвратно- поступательное движение. Где-то в середине его происходит мгновенная остановка ракетки, после чего начинается её стремительное перемещение в противоположную сторону. Удар по мячу наносят либо до остановки, либо же сразу после неё. В зависимости от этого может быть придано одно из противоположных по направлению вращений.

Подача "бумеранг" – удар типа «запил» в правосторонней стойке, сильно закрученный мяч возвращается на сторону подающего.

Прежде чем начать осваивать подачи на столе, выполните несколько

подводящих упражнений.

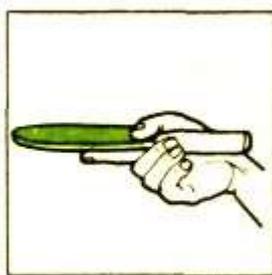
1. Положите мяч на ладонь свободной руки и примите несколько разных исходных положений — займите правостороннюю, левостороннюю и нейтральную стойку. При этом мяч должен находиться то прямо перед вами, то чуть правее или левее. Следите за тем, чтобы мяч лежал на ладони неподвижно и правильно — чуть выше уровня стола.

2. Несколько раз подбросьте мяч и, внимательно наблюдая за его полетом, дайте ему упасть на пол. Старайтесь мысленно отметить, в какой момент надо ударить по мячу ракеткой.

3. Выполняйте имитационные упражнения выбранным видом подачи, контролируя свои движения у зеркала или на тренажерах «Колесо» либо «Мяч на подвеске».

4. Выполните имитационные движения подбрасывания мяча, а затем самой подачи. Старайтесь точно определять время, когда после подбрасывания должно произойти взаимодействие мяча и ракетки.

5. Поработайте над выполнением подачи с мячом на столе. Чтобы мячи не укатывались, придвиньте стол к стене, установите сетку-ловушку или положите на дальнюю половину что-нибудь мягкое, чтобы мяч не отскакивал от стола. Следите за своей стойкой во время подачи, за тем, насколько правильно подбрасываете мяч, контролируйте работу кисти при ударе, и особенно момент соударения мяча и ракетки. Старайтесь разнообразить тип (вид) и силу вращения, длину и направление полета мяча: длинно — коротко, в правый угол — в середину - в левый угол и т. п. Для усложнения упражнений можно нарисовать на столе мишени и стараться попадать в них, изменяя силу вращения и скорость полета мяча, а также вид подачи.



Осваивая технику подач, обратите внимание на такие детали:

- 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.

Запомните: при выполнении подачи важны скорость полета и сила вращения мяча, маскировка способа подачи, длина и направление полета мяча (быстрая длинная «наскокивающая» подача по прямой или короткая с сильным смешанным нижнебоковым вращением в середину стола). Большое тактическое значение имеет и очередность выполнения подач. Например, если вы два раза подряд подали короткую медленную подачу, то ваш соперник уже привык к ней и в третий раз будет ожидать такую же подачу, стоя близко у стола. Используя этот момент, выполните длинную быструю подачу по диагонали. Это будет неожиданно для соперника, выбьет его из занятой позиции и позволит вам, если не выиграть очко, то вторым ударом завершить розыгрыш очка.

Учебная игра учащихся с педагогами на счет с использованием полученных знаний на занятии.

Заключительная часть

Подведение итогов мастер-класса. Рефлексия. Организованный уход из зала.

Педагог: Практическая часть нашего мероприятия подошла к концу и в конце нашего мастер-класса я хочу предложить Вам игровое упражнение

Игра с педагогами, ведущий бросает мяч, задавая вопросы участникам.

Мяч участнику – какое сегодня у вас настроение?

Мяч участнику – ваше мнение о тематике мастер-класса?

Мяч участнику – что для вас было интересным и полезным для самообразования?

Мяч участнику – что нового вы сегодня узнали?

Мяч участнику – тот опыт, который вы сегодня получили, вам пригодится?

Мяч участнику – ваши пожелания?

Наше мероприятие подошло к концу. Мне с вами было хорошо, надеюсь, и вам со мной тоже!