

**ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛА**

**ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ  
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

**МОУ ДОД ДЮСШ**

**«ЗВЕЗДА»**

**г. СЕРПУХОВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**СУРУХАНОВА ОКСАНА**

**ИВАНОВНА**

**г. СЕРПУХОВ**

**2014 год**

# ***ПРЕЗЕНТАЦИЯ***

## **БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА.**

**ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ И СПОСОБЫ ОБУЧЕНИЯ,  
ПРИМЕНЯЕМЫЕ  
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ  
В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

**Возраст детей 8-9 лет**

**Настольный теннис - спортивная игра, основанная на перекидывании мяча ракетками на игровом столе с сеткой по определённым правилам, в которой целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником. Удар основное атакующее и защитное действие в игре.**



# ТОЛЧОК СЛЕВА -

это простейший технический прием в настольном теннисе, который является базовым для обучения воспитанников подрезке, накату, а в дальнейшем и топ-спину слева.

При обучении толчку слева важно обращать внимание на правильную хватку и стойку каждого спортсмена.

Когда я начинаю обучать новичков самому первому элементу, то прибегаю к использованию упражнений, который позволяют проводить занятия



# ***КРУТИЛОВКА***

При обучении толчку слева я использую такое упражнение, как крутиловка. Крутиловка позволяет не только обучать, но и вносит в учебно-тренировочные занятия игровой элемент, а так же позволяет улучшать общую физическую подготовку воспитанников.

Во время игры в крутиловку тренер имеет возможность варьировать направление движения и способы

передвижения воспитанников.

Примерное время проведения на одном занятии — 12-15 мин.



# ***ПАРОВОЗИК - это***

упражнение, которое позволяет отрабатывать технику передвижения различными способами и применяется при отработке любых элементов настольного тенниса. При выполнении данного упражнения особое внимание следует обратить на технику передвижения.

Данное упражнение можно усложнить при помощи метода круговой тренировки, например после удара по мячу, спортсмен

должен отжаться, присесть,

выпрыгнуть и сделать

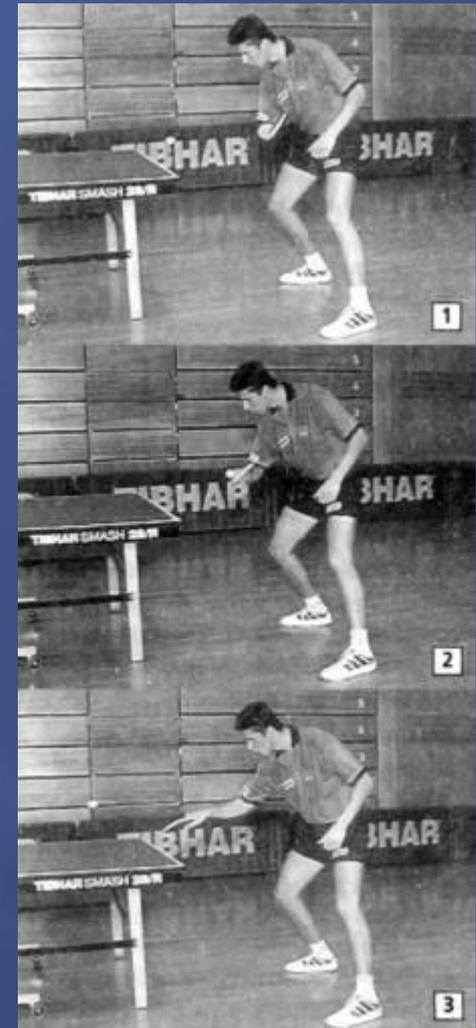
5 наклонов.

Время проведения — 5-7 мин.



# *ПОДРЕЗКА СЛЕВА*

Промежуточная игра — это один из важнейших элементов настольного тенниса. Обучение промежуточной игре, обычно начинают с подрезки слева. При освоении удара подрезкой слева основное внимание я уделяю правильной хватке и точной левосторонней стойке. Первоначально осваивается игра подрезкой слева по диагонали, затем по прямой, следом с разбросом.



# НАКАТ СПРАВА

Игра справа для большинства спортсменов является основой атаки. При первоначальном ознакомлении юных теннисистов с игрой справа я акцентирую их внимание на коренном отличие правосторонней стойки от изученной ранее левосторонней. Само название накат говорит о том, что при выполнении данного удара мяч обкатывается ракеткой. При изучении выполнения наката справа я активно использую в работе тренажер «колесо».



# *НАКАТ СЛЕВА*

Накат слева относится к нападающим ударам. При освоении данного элемента настольного тенниса важно обратить внимание воспитанников правильную левостороннюю стойку. Накат слева выполняется как бы вокруг локтя, который всегда опущен вниз. Так же как и при освоении наката справа, при изучении наката слева я в своей работе использую тренажер «колесо». При выполнении наката слева важно тщательно следить за правильной работой кисти.



# ***ПОДРЕЗКА СПРАВА***

**Один из наиболее технически сложных приемов в настольном теннисе — это подрезка справа.**

**Как и при выполнении всех ударов справа, ноги при подрезке справа должны стоять в правосторонней стойке. При освоении данного удара основное внимание необходимо уделить работе предплечья и кисти. Данный технический элемент требует постоянной отработки на тренажере «колесо». Так же полезна имитация перед зеркалом.**



# *ПОДАЧА*

**В современном настольном теннисе победа невозможна без хорошей подачи. Хорошо отработанная подача с сильным вращением может стать атакующим ударом, который позволяет сразу выиграть очко.**

**Обучение подаче я начинаю с простейшей подачи накатом слева, затем перехожу к подаче подрезкой слева. При освоении подач чрезвычайно важно обучить воспитанников правильному подбросу мяча.**



# ***СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ***

**Обучение технике передвижения у стола один из самых важных этапов в освоении элементов настольного тенниса.**

**В настольном теннисе существует несколько способов передвижения:**

- двушажный способ (приставные шаги, скрестные шаги);**
- одношажный способ (шаги, переступания, выпады);**
- прыжки (редко применяемый способ, используемый в критических ситуациях).**

**Направление передвижения в настольному теннисе разнообразно: вперед-назад, вправо-влево, по диагоналям и т.п.**

При обучении способам передвижения в группах начальной подготовки я использую следующие упражнения у стола:

- отход-подход (смена игры в ближней и дальней зоне);
- малый треугольник (левый угол-центр или правый угол-центр);
- большой треугольник (левый угол-правый угол);
- малая восьмерка (игра по прямым со сменой с игрой по диагоналям все через центр);
- большая восьмерка (смена прямые — диагонали);
- центр-лево; центр-право;
- игра из 3 точек (с возвратом как с центром, так и без центра);
- игра по точкам 1,3,2,4 и многие другие.

# Виды упражнений для освоения техники передвижения.

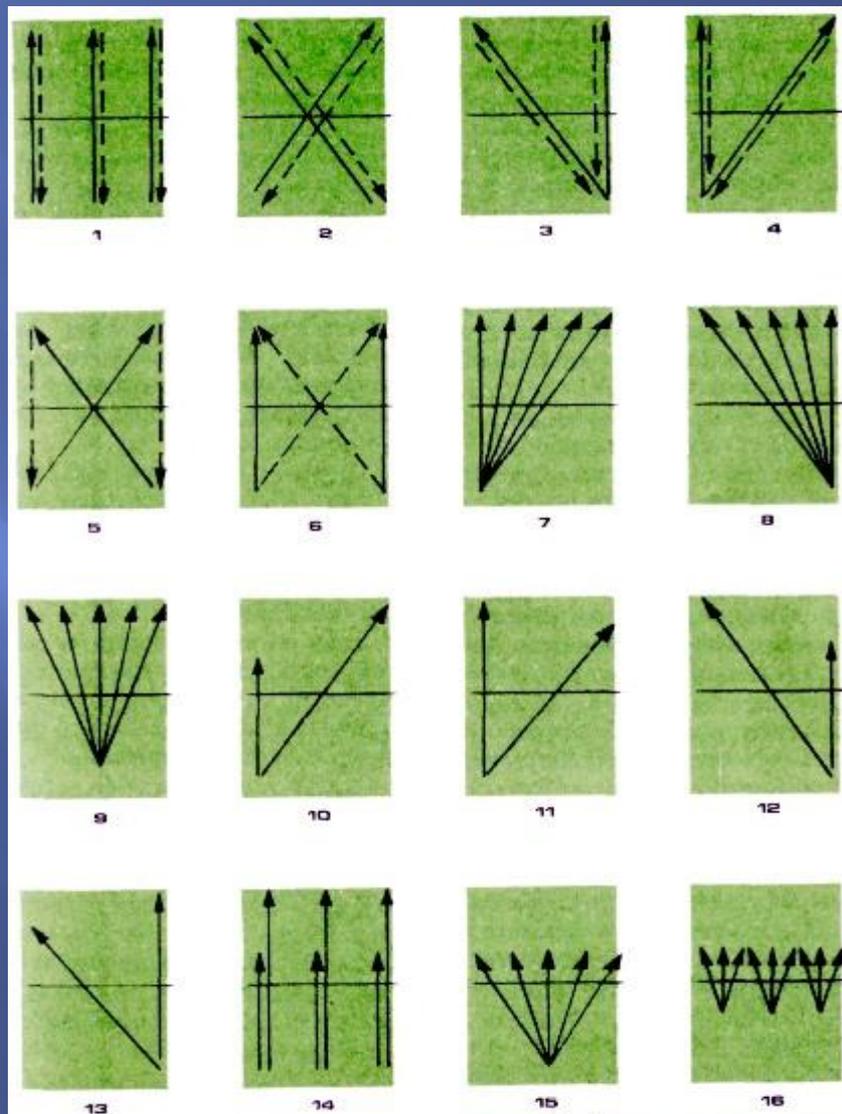


Рис. 44. Упражнения для освоения и совершенствования техники игры

# **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**В возрасте 6-7 лет для воспитанников очень важна эмоциональность занятий, поэтому вместе с обучением техническим приемам я использую на занятиях подвижные и спортивные игры, эстафеты, игры с ракеткой и мячом вне стола.**

**Основной задачей на этапе начальной подготовки я считаю привлечение как можно большего числа детей к систематическим занятиям настольным теннисом, поддержание у детей стойкого интереса к занятиям.**

# ***ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА***

**1. Программа по настольному теннису для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ**

**Авторы: Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В.**

**М.: Советский спорт, 2004.**

**2. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра.**

**Автор: Байгулов Ю.П.**

**М.: ФиС, 2000.**

**3. Современные образовательные технологии. Учебное пособие.**

**Автор: Селевко Г.К.**

**М.: Народное образование, 1998.**

**4. Учись играть в настольный теннис**

**Автор: Барчукова Г.В.**

**М.: Советский спорт, 1989.**

**5. Теория и методика настольного тенниса.**

**Авторы: Барчукова Г.В., Богущас В.М.М., Матыцин О.В.**

**М.: Академия, 2006.**

**6. У меня секретов нет**

**Автор: Шпрах С.Д.**

**М.: ФиС, 2002.**

**7. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис.**

**Автор: Фримерман Э.Я.**

**М.: Олимпия пресс, 2005.**