

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Иркутского районного муниципального образования
«Спортивная школа»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

На тему: Использование нестандартного оборудования
для ускорения освоения технических элементов
на этапе начальной подготовки

Составили:

Кирилов Николай Эдуардович

Тренер - преподаватель МКУ ДО ИР «ДЮСШ»

Иркутский район

2024 год

Аннотация

Методическая разработка предназначена для тренеров-преподавателей спортивной школы реализующих программы спортивной подготовки по настольному теннису.

Методическая разработка призвана помочь тренеру-преподавателю спортивной школы в проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися и тем самым способствовать скорейшему освоению навыков игрового мастерства.

Пояснительная записка

Цель: овладение техникой игры в настольном теннисе.

Задача: - научить правильно выполнять технику – тактические движения при помощи нестандартного оборудования.

Настольный теннис - олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Настольный теннис развивает много не только физических, но и морально - волевых качеств. Это и сила, и ловкость, и быстрота реакции, и умение предсказывать, предвидеть ситуацию за игровым столом. При игре в теннис также развивается и мелкая моторика. В таком виде спорта, как настольный теннис, развивается сила рук, так как работает плечевой сустав, бицепсы и трицепсы, а также мышцы кистей рук. Здесь под силой подразумевается сила движения руки. Когда возникает необходимость резко атаковать соперника, застать его врасплох за столом, то удары по мячу должны быть мощными и сильными, то есть такими, чтобы соперник не сумел на них вовремя среагировать. Добавим к этому работу мышц ног, которые постоянно находятся в движении и напряжении.

Что же касается ловкости и быстроты реакции, то настольный теннис отлично развивает эти качества. Ведь при хорошей игре мяч летит очень быстро, поэтому, чтобы не потерять очки, необходимо действовать со всей ловкостью и быстротой, на которую только способен игрок.

Настольный теннис – это технически сложная игра, где для правильного выполнения удара необходимо четко координировать работу рук, ног, туловища. Таким образом, для развития вышеперечисленных качеств у юных теннисистов на начальном этапе подготовки, в своей тренерской работе я использую нестандартное оборудование и простейший инвентарь, который разработал и изготовил своими силами с помощью учеников и их родителей:

1. Тренажер - маятник.
2. Тренажер - для обучения и совершенствования сложных подач.
3. Тренажер для развития специальных физических качеств и обучения приёму топ-спинов (колесо).
4. Тренажер для отработки коротких мячей.
- 5.

Тренажер – маятник (Рис.1)

Применяется для дальнейшего формирования двигательного навыка при «накатах» слева и справа. При ударе по шарикку верхняя часть с верхним бруском отклоняется вперед и возвращается в исходное положение.



Рис.1

Тренажер применяется для развития мышц участвующих при выполнении подачи. Можно применять утяжеленные ракетки. Пластина с колесиком вращается за счет соединительного штыря, в результате колесу можно

придавать любой угол наклона. Колесо можно использовать от старой багажной или детской коляски (Рис.2).



Рис.2

Тренажер для развития специальных физических качеств и обучения приёму топ-спинов (колесо) (Рис.2)

Тренажер предназначен для отработки удара по мячу, происходящему снизу вверх, придавая сильное вращение в направлении удара. Так же вырабатывается правильные положения рук и ног в игре. Тренажер представляет собой большое колесо (можно от велосипеда), прикрепленного к стойке, позволяющей колесу свободно крутиться.



Рис.3

Тренажер для отработки коротких мячей (Рис.3)

Тренажер предназначен для отработки кистевого топ-спина слева или скрутки, которые играют по короткому и среднему мячу, только с левой стороны по любому вращению (в т. ч. сильное нижнее вращение) с изменением техники удара.



Рис.4

Заключение

Эти приспособления помогают тренеру эффективно решать задачи по обучению техническим приемам игры, так как при их использовании обучающийся выполняет элементы в облегченных стандартных положениях.

Многочисленное выполнение упражнения формирует правильный динамический стереотип. Задача тренера простая – исправление ошибок. Пройдя такой этап подготовки с использованием предлагаемого нестандартного оборудования, ученики в дальнейшем быстрее осваивают все премудрости настольного тенниса, лучше перемещаются у стола и уже, как правило, никогда не покидают игру в настольный теннис.