

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДА БЕЛОРЕЧЕНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Комплекс упражнений для развития чувства мяча у учащихся по
дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности по настольному теннису
«Летающий мяч»

Авторы-составители:

Гайткулова В.В.-старший тренер-преподаватель по настольному теннису

Чачхиани И.Х. тренер-преподаватель по настольному теннису

г. Белореченск
2025 г.

Комплекс упражнений для развития контроля мяча ракеткой

Контроль мяча включает способность попадать мячом точно в намеченную цель, способность к предвидению, развитое кинестетическое чувство, способность точно дозировать мышечное напряжение и быстро реагировать на зрительные сигналы. Из этого можно сделать вывод, что наиболее целесообразно развивать данные качества с помощью подобранных средств настольного тенниса. Для этого были подобрана дополнительные упражнения с теннисной ракеткой и мячом, направленные на развитие контроля мяча.

Было выделено 4 группы упражнений

1. Персональные упражнения
2. Упражнения «от стены»
3. Упражнения вдвоем
4. Совершенствование контроля мяча на столе

Персональные упражнения

Для умения правильно держать ракетку необходимо выполнять различные движения с ракеткой и мячом:

1. Перенос на ракетке теннисного мяча до заданной линии и обратно.
2. Перенос на ракетке теннисного мяча, двигаясь боком и спиной.
3. Перенос на ракетке теннисного мяча бегом.
4. Перенос на ракетке теннисного мяча, перемещаясь по разным траекториям: зигзагом, змейкой, по спирали и т. д.
5. Бросить мяч об пол, поймать и удержать на ракетке без помощи рук.
6. Положить мяч на ракетку и стоя или сидя перекатывать мяч на ракетке с одного ее края до другого или по кругу. Можно усложнить, если попробовать написать мячом на ракетке свое имя.
7. То же упражнение можно применять в ходьбе по прямой или обегая стойки и разнообразном беге, главная задача — правильно держать ракетку и

не уронить с нее мяч.

8. Балансирование с мячом. Это упражнение вырабатывает навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом. Необходимо положить мяч на ракетку и резко поворачивать ее влево, вправо, от себя, к себе, стараясь удержать мяч на ракетке. Вначале можно придерживать мяч свободной рукой. Это упражнение можно использовать как соревновательное. Побеждает тот, кто продержит мяч на ракетке в большем количестве движений.

9. Свободной рукой бросить мяч на пол, после первого отскока поймать его на ракетку и не давать скатиться. Можно это упражнение усложнить: поймать мяч после двух или нескольких отскоков от пола или поймать сначала на одну сторону ракетки, затем на другую; принимать мяч на ракетку как можно ниже от пола и т. п.

10. Бросить мяч на пол и не ловить, а несколько раз ударить вниз ракеткой, чтобы мяч снова отскочил от пола. Варианты: выполнить упражнение и дважды (или несколько раз) ударить по мячу ракеткой, то же, но с продвижением вперед.

11. Многократное подбивание мяча ладонной или тыльной стороной ракетки снизу-вверх или поочередно той или другой стороной ракетки. Необходимо стараться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Упражнения можно выполнять на месте или в движении.

12. Многократное подбивание мяча ракеткой на различную высоту ладонной или тыльной стороной ракетки: с высоким отскоком, низким отскоком.

13. Многократное подбивание мяча ладонной или тыльной стороной ракетки, при этом приседать и вставать или отбить мяч, присесть, снова отбить мяч, встать.

14. Ведение мяча ракеткой об пол (дриблинг) в стойке теннисиста на месте или в движении.

15. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем

мягко принять его на ракетку без отскока, погасив энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение может выполняться ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении.

16. Подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки, придавать ему правое или левое боковое вращение движением ракетки в левую или правую стороны от туловища.

17. Поочередное подбивание мяча ладонной стороной ракетки и ребром ракетки.

18. Многократное подбивание мяча ребром ракетки. Данное упражнение возможно только при условии, что наклейки наклеены вровень с основанием.

19. Многократное подбивание мяча ладонной стороной ракетки поочередной сменой руки (с правой на левую, левую на правую) и переносом центра тяжести с ноги на ногу. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, полусогнуты. При выполнении данного упражнения необходимо контролировать правильность хвата ракетки.

Если хватка уже освоена и появилась уверенность во владении мячом и ракеткой, ребенок безошибочно ведет мяч (10—15 м об пол), набивает ракеткой мяч 50 раз, то необходимо переходить к разучиванию техники ударов. Технику ударов также лучше осваивать не в паре, а одному. После имитационных упражнений основные удары можно тренировать у стены, которая должна быть ровной. Для совершенствования точности управления полетом мяча на стене на уровне груди могут быть нарисованы две-три мишени.

Упражнения «от стены»

1. Рукой бросить мяч в стену, отскочивший от стены мяч ударить ракеткой в стену, а затем поймать свободной рукой.

2. Удары ладонной или тыльной стороной ракетки, не давая мячу упасть на пол.

3. Удары мячика о стену тыльной стороной ракетки (положение

подрезки) на близком расстоянии. Исходное положение: сидя (поза лотоса), тело параллельно стене. Положение ракетки: срезка слева.

4. Удары мячика о стену тыльной стороной ракетки с отскоком от пола на близком расстоянии. Исходное положение: сидя (поза лотоса), тело параллельно стене. Положение ракетки: толчок слева.

5. Удары мячика о стену тыльной стороной ракетки с отскоком от пола на близком расстоянии. Исходное положение: сидя (поза лотоса), тело параллельно стене. Положение ракетки: толчок слева.

6. Удары мячика о стену ладонной стороной ракетки с отскоком от пола на близком расстоянии. Исходное положение: сидя (поза лотоса), тело в полразворота, правое плечо под углом 45 гр. относительно стены. Положение ракетки: толчок справа.

7. Удары мячика о стену ладонной стороной ракетки с отскоком от пола на расстоянии 1,5-2 м. Исходное положение: стоя, тело в полу развороте, правое плечо под углом 45 гр. относительно стены. Положение ракетки: накат справа.

8. Удары мячика о стену тыльной стороной ракетки с отскоком от пола на расстоянии 1,5-2 м. Исходное положение: стоя, тело параллельно стене. Положение ракетки: накат слева.

9. Бросить мяч об пол так, чтобы он ударился о стену, затем ударом ракетки направить его в пол, чтобы он также ударился об стену.

10. Удары мяча о стену ладонной или тыльной стороной ракетки движениями подрезки или наката. Необходимо стараться отскочивший от пола мяч направить в начерченные на стене мишени, выполняя передвижение как вдоль стены вправо-влево, так и вперед-назад.

11. Предыдущее упражнение можно изменять, выполняя удары подрезкой или накатом поочередно тыльной и ладонной стороной ракетки или одной стороной ракетки, но один раз выполнить накат, один раз срезку.

После простых ударов без придания мячу вращения можно попробовать те же упражнения у стенки, придавая мячу верхнее и нижнее

вращение соответственно движением наката или подрезки.

Упражнения вдвоем.

1. Перекат мяча со своей ракетки на ракетку партнера (рисунок 6). Необходимо стараться, чтобы мяч не скатился с ракетки.



Рисунок 6 - Перекат мяча с ракетки на ракетку

2. Передать ракетку с мячом. В этом упражнении партнеры, придерживая мяч свободной рукой, передают друг другу ракетку.

3. Поймать мяч от пола на ракетку. Один партнер резко бросает мяч об пол так, чтобы он, ударившись, отскочил от пола, другой должен поймать мяч ракеткой и удержать его (рисунок 7). Задача первого — ударить мяч об пол, чтобы затруднить прием мяча второму партнеру.



Рисунок 7 - Ловля мяча на ракетку с отскока

4. Поймать мяч в воздухе. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее, только один партнер набрасывает мяч на ракетку сверху (рисунок 8).

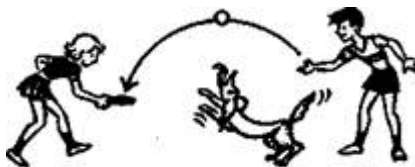


Рисунок 8 - Ловля мяча на ракетку с лета

5. В паре у стенки, поочередно отбивая мяч. Бить в стенку можно как с лета, так и с отскока различными видами ударов.
6. Игра вдвоем с лёта. Партнеры, стоя лицом друг к другу на

расстоянии 3—4 м, отбивают на уровне груди с лета мяч друг другу в разных направлениях. Если партнеры не успевают к мячу, то необходимо увеличить дистанцию.

7. Настольный теннис на полу. Партнеры, стоя лицом друг к другу, перебивают мяч с отскока от пола через начерченную на полу линию или коридор 50—90 см. Можно перебивать мяч через гимнастическую скамейку или невысокий бортик (рисунок 9).

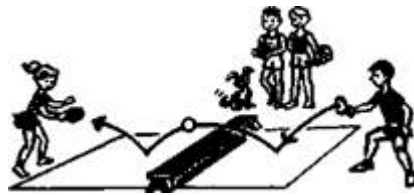


Рисунок 9 - Игра в теннис на полу

Совершенствование контроля мяча на столе в одиночку.

1. Подбивание мяча ладонной или тыльной стороной ракетки снизу-вверх недалеко от сетки с перебросом и ловлей мячика рукой на противоположной стороне стола. Исходное положение: стоя на середине боковой стороны стола около сетки, тело параллельно столу.

2. Перебрасывание и отбивание мячика на противоположную сторону после отскока от стола ладонной или тыльной стороной ракетки. Исходное положение: стоя на середине боковой стороны стола около сетки, тело параллельно столу.

3. Прокатывание волейбольного мяча, мяча среднего размера, мяча для настольного тенниса по «коридору» из кубиков. Для удара по мячу используется накат справа, накат слева, срезка справа и срезка слева.

Эти упражнения благотворно влияют на развитие чувства мяча у детей и приносят много удовольствия во время занятий.

Развитие контроля мяча требует строгого соблюдения принципа систематичности. Нельзя допускать неоправданных перерывов между занятиями, из-за возможной потери мышечных ощущений.

При упражнениях, развивающих чувство мяча, нужно исходить из следующих положений:

- а) занятия проходят в хорошем психофизическом состоянии;
- б) нагрузки не должны вызывать сильного утомления;
- в) в структуре отдельного занятия упражнения на развитие чувства мяча желательно планировать в начале основной части;
- г) между повторениями отдельных упражнений должны быть перерывы для восстановления работоспособности;
- д) развитие контроля мяча должно происходить в тесной связи с воспитанием других двигательных способностей.