

## ТЕХНОЛОГИЯ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС СТУДЕНТОВ СУО

*Новик Е.В.,<sup>1</sup> Новик А.М.,<sup>2</sup>*

*Белорусский государственный медицинский университет<sup>1</sup>*

*Лицей №2 г.Миска<sup>2</sup>*

*Минск, Республика Беларусь*

***Аннотация.** Представлены результаты социологических исследований отношения студентов специального учебного отделения к занятиям настольным теннисом. Показана целесообразность занятий для оздоровления студентов. Приведены методика обучения игровым приемам и правила игры.*

***Ключевые слова:** Студенты, специальное учебное отделение, настольный теннис, здоровье, физическое воспитание.*

Комиссия ЮНЕСКО назвала настольный теннис в числе наиболее перспективных видов спорта, широко доступным и служащим здоровью. Важной особенностью занятий настольным теннисом является гармоничное развитие человеческого тела, развитие координации движений, выносливости, здоровья и силы. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных.

Программа государственного образовательного стандарта по физической культуре, предусматривает занятия настольным теннисом. Одной из проблем в организации учебного процесса студентов специального учебного отделения (СУО) является создание мотивации к занятиям физической культурой. Эту проблему можно решить организацией учебных занятий по физическому воспитанию на основе различных оздоровительных систем и видов игровой деятельности, учитывающих индивидуальные особенности студентом и их интересы. При такой форме организации занятий мотивация возрастает, студенты становятся активными участниками учебного процесса, повышается эффективность занятий. В организации учебных занятий на основе различных видов спорта для студентов СУО особое положение занимает настольный теннис. Его преимущество состоит в том, что не требуется больших спортивных сооружений, дорогостоящего оборудования и инвентаря. Занятия можно проводить в любых приспособленных помещениях и аудиториях. Игра в настольный теннис является самой доступной в системе студенческого образования.

Задачами исследования явились: 1. Изучение отношения студентов и мотивов к занятиям настольным теннисом; 2. Анализ литературы по настольному теннису для студентов СУО.

С целью выявления интереса студентов к настольному теннису проведено анкетирование, в котором участвовало 72 студентов 1-4 курсов СУО (48 девушек и 24 юноши). Установлено, что большинство опрошенных умеют играть в настольный теннис 83,7% юношей и 62,1% девушек. Из 37,9%

девушек, не умеющих играть, 11,1% не желают ему научиться. Все не умеющие играть юноши желают научиться играть. Предпочитают заниматься настольным теннисом во время занятий физической культурой: всегда - 23,2% девушек, 64,3% юношей; иногда - 68,5% и 35,7% соответственно; никогда - 7,5% девушек. На вопрос: «Что побуждает вас заниматься настольным теннисом?» студенты ответили, что желают: укрепить здоровье 15,7% девушек, и 21,4% юношей; переключиться на другую деятельность 42,6% и 50%; отдохнуть 43,5% и 11,7%; лучше подготовиться физически 12,9% и 42,8% соответственно. Около 8% респондентов побуждает заниматься пример товарищей; 9,3% девушек совет преподавателя физической культуры. Студенты не часто занимаются настольным теннисом самостоятельно. Из причин, мешающих заниматься самостоятельно указали, что: негде заниматься - 71,4% юношей и 59,3% девушек; нет напарника - 42,9% и 25,9%; не приучен заниматься самостоятельно – 21,4% и 6,5% учащихся соответственно. 16,7% девушек не имеют желания заниматься самостоятельно. Среди опрошенных 3,7% респондентов указали, что нет времени на самостоятельные занятия теннисом; - 2,7% не позволяет здоровье.

По данным литературы настольный теннис не только увлекательная и полезная для здоровья игра, но и оказывает положительное воздействие на многие системы организма, дает мощный психотерапевтический эффект [2, 4, 5, 7, 8]. Настольный теннис рекомендуется в качестве лечения больным, страдающим наиболее распространенными сердечно - сосудистыми, дыхательными, нервными заболеваниями. Во время игры в активную работу вовлекается большая группа мышц, усиливая деятельность данных систем и развивая общую выносливость организма. Игра способна улучшить зрение при некоторых заболеваниях и, в целом очень благотворно влияет на глаза, поскольку хрусталик все время меняет фокусное расстояние с ближнего на дальнее, следя за теннисным мячом (шариком из целлулоида).

Игра укрепляет мышцы в особенности мышцы ног, т.к. ноги в настольном теннисе постоянно в напряжении и мышечные волокна сокращаются во "взрывном режиме". Теннис развивает гибкость позвоночника, особенно – поясничного отдела, поскольку в игре он активно работает на скручивание, а также на общую координацию движений. Игра стабилизирует кровяное давление, нормализует кровообращение и деятельность других жизненно важных систем организма. Настольный теннис одно из лучших упражнений, направленных для развития вестибулярного аппарата. В процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью в аэробном режиме (стремительный темп и отсутствие длительных пауз) снижается масса тела. Игра способствует формированию психофизических качеств, таких как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению

трудностей в борьбе за победу способствуют воспитанию морально-волевых качеств, таких как смелость, настойчивость, решительность.

Игра оказывает психотерапевтическую пользу: высокую концентрацию внимания, самоконтроль, развитие аналитического и оперативного мышления [8]. В настольном теннисе доли секунды решают все. Поэтому даже мимолетное раздражение может привести к поражению. Игроки в настольном теннисе умеют контролировать свои эмоции на таком уровне, что и в повседневной жизни редко теряют самообладание. Игрок постоянно держит в голове общую картину матча, помнит счет, и непрерывно следит за мячом. Игрок настольного тенниса должен, как и шахматист, продумывать на несколько ходов вперед. Но при этом в настольном теннисе нет никаких пауз на размышление. Кроме того, игроку важно вовремя “поймать” соперника и перехитрить его. Решение таких задач в быстром темпе помогает развивать мышление, игра учит прогнозировать.

Во время игры в настольный теннис невозможно думать ни о чем, кроме самой игры. Всем другим мыслям просто не остается места. После завершения сета проблемы не кажутся настолько серьезными, и нередко появляется самое подходящее решение. Интенсивная физическая нагрузка также способствует снятию напряжения, а радость победы поднимает настроение, способствует снятию синдрома хронической усталости, лечению стрессов.

Занятия настольным теннисом в специальном учебном отделении являются позитивным, физическим, нравственным, воспитательным аспектом для студента в формировании профессиональных жизненных умений и навыков посредством игры. Поэтому благополучие современного общества зависит от уровня освоения высокоэффективных технологий обучения.

В практике игры в настольный теннис нашли применение разнообразные технологии обучения. Избираются они в зависимости от задач, которые необходимо решить, в конкретных условиях учебного процесса. Технологию и форму обучения применяют при разучивании нового учебного материала. Сюда входит овладение теоретическими знаниями и двигательными навыками. При формировании двигательных навыков возникает задача запомнить разучиваемое движение. Двигательный навык усваивается лучше, если студентам перед уроком говорят, что они должны запомнить определенное движение. Чтобы сохранить навык, необходимо предъявлять к студенту несколько завышенные требования. В качестве основного используют метод практического упражнения. Обычно он сочетается с методами передачи информации.

Любая технология имеет свои законы. Одним из законов технологии настольного тенниса является необходимость соблюдения выполнения определенной техники. Техника – кратчайший путь к достижению результатов. Безусловно, есть плюс-минус отклонения, обусловленные физиологическими особенностями студентов, но в целом, техника выполнения едина. Однажды

заученная до автоматизма неправильная техника, мешает освоению новой, правильной техники. Исключение из упражнений одной его фазы нарушает всю технологию процесса в целом. Целостное, ясное и правильное представление у студентов о разучиваемых приемах и действиях при их образцовом показе позволяет быстрее освоить технику выполнения упражнений. Постепенное повышение нагрузки в процессе обучения достигается ее соответствием уровню состояния организма и доступности для студентов. Условием обеспечения прочности достигается многократным повторением упражнений в различных сочетаниях, а также систематической проверкой достигнутых результатов.

Основную часть времени в тренировке настольного тенниса занимают практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой. Обязательным для студентов является знание приемов и правил игры. По данным литературы [1, 3, 6, 9] рекомендуется следующая технология и последовательность обучения приемам игры в настольный теннис:

- ознакомить с историей развития;
- ознакомить с оборудованием, инвентарем;
- дать понятие терминологии;
- ознакомить с основными правилами игры;
- ознакомить с организацией и проведением соревнований;
- привлечь к инструкторской и судейской практике;
- обучить технике игры.

Техника игры включает следующие приемы: хватка, срезка, накат, накат слева, накат справа, подача, топ-спин, топ-спин справа, топ-спин слева, подставка, подрезка, "свеча", стойка теннисиста [4].

Исходная стойка теннисиста: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед; вес тела равномерно распределен на обе ноги, туловище слегка наклонено влево к столу; рука с ракеткой отведена вправо – назад для замаха; удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх.

Способ держания ракетки называется хваткой.

Поддачи: 1. Прямая подача, поддачи под небольшим углом: в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается; 2. Маятник – рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх – в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней; 3. Веер – рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

*Удары по мячу:* 1. Подставка – ракетку просто подставляют к мячу, и он, подлетев, как бы сам отскакивает от нее. 2. Накат – это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху,

заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого удара высокий и резкий. Короткий накат – соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень стремительным. Удар обычно выполняется на взлете, этот накат часто называют быстрым. Длинный накат – разновидность удара справа, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. 3. "Свеча" - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается. 4. Срезка – это удар, при котором мячу придается нижнее вращение. Траектория его полета здесь низкая. 5. Топ-спин – означает верхнее "высшее" вращение. Мяч, получивший сверхсильное верхнее вращение, имеет более выгнутую траекторию полета, летит замедленнее, зато при взаимодействии со столом и ракеткой имеет быстрый и неожиданный отскок, им легче управлять и надежнее попадать в нужную точку стола. 6. Подрезка – используется для отражения сильных ударов соперника: накатов, топ-спинов, завершающих ударов и ударов, выполняемых на средней и дальней дистанций от стола [1, 4].

Комбинация игр включает: 1. Нападающий против нападающего; 2. Нападающий против защитника; 3. Защитник против нападающего; 4. Защитник против защитника.

Основные правила игры. Как и в любой игре правила настольного тенниса направлены на то, чтобы сделать процесс интересным, свести к минимуму спорные моменты, придать соревнованиям понятность и корректность.

*Игровые термины:* 1. Розыгрыш – время, когда мяч в игре; 2. Переигровка – неудавшийся розыгрыш мяча; 3. Очко – результативный розыгрыш; 4. Рука с ракеткой и свободная рука; 5. Мяч остается в игре, если спортсмен касается его ракеткой или частью руки ниже запястья; 6. Помеха мячу – теннисист коснулся мяча другой частью тела; 7. Подающий игрок – должен первым нанести удар ракеткой по мячу; 8. Принимающий игрок, отвечающий на удар подающего; 9. Судья – контролирует.

*Игровой процесс.* После первой подачи принимающий игрок отбивает удар, игра продолжается поочередным перебрасыванием шарика до тех пор, пока не будет засчитано очко, нарушение или переигровка.

Розыгрыш подлежит переигровке в следующих случаях: 1. Мяч при подаче пролетел над сеткой и коснулся ее; 2. Мяч подан, когда соперник не готов к приему и не предпринял попытки отбить удар; 3. Матч прерван судьями.

Балл (очко) присуждается игроку в следующих случаях: 1. Оппонент выполнил подачу или возврат неправильно; 2. После своей подачи, если мяч коснулся сначала своей части, а потом части стола соперника, пролетев над сеткой, и, если соперник не смог отбить удар; 3. Если после удара соперника

мяч пролетит, не коснувшись игрового поля; 4. Если оппонент дотронется рукой до стола или непредусмотренными частями тела к мячу.

Право выбора стороны и порядок подачи определяет жеребьевка. После розыгрыша каждых двух результативных баллов, принимающий игрок подает, и такая смена происходит до конца матча. Победителем партии оказывается игрок, набравший 11 очков быстрее соперника. Если у оппонентов по 10 баллов, игра ведется до преимущества в два очка.

Подводя итог, хочется отметить, что большинство студентов умеют и любят играть в настольный теннис. Опыт работы показывает, что занятия настольным теннисом доставляют удовольствие студентам. Эффективность занятий будет значительно выше при условии, если студенты овладеют рациональной техникой и тактикой игры. К положительному эффекту в обучении приводит и гибкий подход к студентам, активное использование наглядных пособий, показ. Занятия должны содержать по возможности что-то новое. Рекомендуется применять в учебном процессе метод поощрения, который помогает формировать привычку к добросовестному отношению в обучении и положительному поведению на занятиях. В качестве поощрения использовать одобрение, публичную похвалу. Настольный теннис является и спортом, и развлечением, полезным для здоровья, его следует шире внедрять в учебный процесс для студентов СУО.

#### Литература

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
2. Афанасьев, В. В. Заняття по настільному тенісу як засіб відновлення стану здоро'я студентів / В. В. Афанасьев // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: науч. журн. - 2007. - № 2. - С. 3-6.
3. Байгулов, Ю. П. Спортивные игры с мячом / Ю. П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2009. – 256 с.
4. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. - М. : Академия, 2006. - 528 с.
5. Демчук, Е. Е. Эффективность влияния учебных занятий по настольному теннису на общее физическое состояние студентов СМО / Е. Е. Демчук, Л. А. Мокеева // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: сб. науч. трудов. / Ульяновск. гос. техн. ун-т. - Ульяновск, 2011. – С. 57 -60.
6. Иванов, В. С. Теннис на столе / В. С. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 160 с.

7. Ольховская, Е. Б. Настольный теннис в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы / Е. Б. Ольховская // Инновационная наука: междунар. журнал. – 2016. - №5.

8. Рябина, С. К. Настольный теннис в системе физического воспитания студенток технического вуза: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / С. К. Рябина. - Красноярск, 2004, - 135 л.

9. Рябина С. К. Настольный теннис в практике физического воспитания студенток Сибирского федерального университета: монография / С. К. Рябина. – Красноярск : ИПК СФУ, 2009. – 169 с.

Репозиторий БГМУ