

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМ. В.Н. МАЧУГИ СТ. ПЕРЕЯСЛОВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

**Методическая разработка на тему:
«Подрезка справа, подрезка слева как базовые элементы
защиты в настольном теннисе»**

Разработала: Шрамченко Любовь Григорьевна,
трéнер-преподаватель по
настольному теннису

Целевая аудитория: тренеры-преподаватели по
настольному теннису спортивных
школ, учителя физической культуры
общеобразовательных школ

ст. Переясловская
2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ	3
2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1. подрезка слева	4-5
2.2. подрезка справа	6-7
2.3. контрольные тесты	9-10
3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	11
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	14

1. ВВЕДЕНИЕ

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство настольного тенниса - это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. Настольный теннис – это один из технически сложных спортивных игр. В выполнении разнообразных технических приемов настольного тенниса особенно активное участие принимают мышцы руки (кисти, предплечья), плечевого пояса, туловища; большая нагрузка ложится на мышцы ног. Есть много общего в движениях боксера, фехтовальщика и игрока в настольный теннис.

Современный настольный теннис способствует развитию у занимающихся ценных физических и моральных качеств, так как требует от них ловкости, согласованности движений и точного расчета, гибкости и очень быстрой реакции, большой выдержки, находчивости, незаурядных волевых качеств.

Теннисисты высокого класса демонстрируют отличную технику владения самым маленьким и самым легким в спортивных играх мячом. Современную игру характеризуют большая скорость движения руки и полета мяча, мощность его вращений, минимальное время реагирования на игровую ситуацию, значимость прогнозирования хода игры.

Настольный теннис – это индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Для юных теннисистов особенно важна техника игры в защите.

В настоящее время практически нет литературы, в которой бы была изложена методика обучения таким защитным ударам как подрезка справа и слева в настольном теннисе.

Поэтому для обучения и совершенствования игры в защите, мною были разработаны методические указания по обучению и совершенствованию подрезки справа и подрезки слева, которые будут полезны для тренеров, педагогов дополнительного образования и учителей физической культуры.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Защитные удары называются подрезками или резанными ударами. В результате таких ударов мяч срезается ракеткой и начинает вращаться. Ракетка движется вперед –вниз. Подрезка справа и слева являются базовыми элементами защиты в настольном теннисе. Основными задачами подрезки являются сдерживание атаки и давление со стороны противника, сковывание его передвижения, тактический «разброс по столу» и создание возможности для собственной атаки.

Подрезка слева.

Методика обучения. Игрок разворачивает корпус влево, ног и сгибает в коленях, правую ногу и правое плечо выставляет вперед. Игрок пропускает мяч назад, встречая его ракеткой, когда мяч, отскочив от стола, опускается. Ракетка перед ударом поднимается для небольшого замаха к левому плечу, затем она движется вперед-вниз с небольшим наклоном назад от сетки. В момент соприкосновения с мячом в результате движения кисти и предплечья, ракетка закручивает мяч, а в заключительной фазе удара направляет его вперед. Угол наклона ракетки назад увеличивается, рука выпрямляется в локте. Вес тела игрока во время удара находится на левой ноге. Левая рука все время движется в направлении противоположном правой-назад. Если противник посылает мяч с нижним вращением то, чем оно сильнее, тем больше должен быть угол наклона. Техника выполнения подрезки слева позволяет использовать этот прием для отражения мячей, направленных прямо в туловище, когда движение выполняют только предплечьем и кистью. Сила удара при подрезке меняется в зависимости от встречной скорости полета мяча и расстояния между игроком и столом.

Упражнения для отработки подрезки слева.

1. Выполнение упражнений у «тренировочной стенки» с применением упражнений и проверкой их у зеркал. Данное упражнение является лучшим способом изучения подрезки.

2. *Имитация подрезки у стола.* Элемент выполняется без мяча у стола с перемещением ног, что позволяет сфокусировать внимание на движении ракетки и передвижения, а не на приеме мяча.

3. *Работа у тренажера «колесо».* Для работы с «колесом» необходимо встать ногами в исходную позицию, согнув колени и наклонить корпус вперед. Делать удары ракеткой с касанием в верхней точке колеса. Акцент делается на отработку качества движения. Одним из вариантов данного упражнения является совмещенные работа у колеса и имитация: один удар делается на колесе, затем передвижение в левую сторону и выполняется подрезка без колеса.

4. *Работа с большим количеством мячей (БКМ).* Из коробки с большим количеством мячей, игрок берет левой рукой по одному мячу, ударяет им перед собой о стол в левом квадрате, чтобы он подлетел на высоту 50 см и выполняет подрезку слева. Акцент делается на технику выполнения движения ракетки.

5. *Работа у стола под 90° или наброс мячей тренером.*

- игрок(тренер) роняет мяч с высоты 25-30 см у края левой половины стола и подрезает слева отскочивший от стола мяч. Второй игрок ловит мяч и левой рукой с ракеткой наносит резаный удар слева;

- удары подрезкой слева (без партнера) у половины крышки стола поставленного вплотную к стене;

- подрезка слева по диагонали стола. Игроки обмениваются подрезками только слева, стараясь отбивать мячи на левую половину стола.

После освоения перечисленных упражнений переходим к следующим:

- игра «Треугольник»;

- игра «Восьмерка». Подрезка по прямой, а игрок с другой стороны играет по диагонали;

- обмен резаными ударами по прямой с левой половины на правую;

- защитный удар с сильной подрезкой мяча слева;

- подрезка слева из дальней зоны ниже уровня стола;

- игра на счет только резаными мячами.

Ошибки при подрезке мяча слева.

1. Игрок, чтобы поднять при замахе ракетку, поднимает локоть.
2. Поднимая при замахе ракетку, спортсмен одновременно поднимает плечо.
3. При замахе ракетка не поднимается выше точки предполагаемого касания с мячом.
4. При замахе и\или в момент удара ракетка излишне открыта.
5. Во время замаха кисть с ракеткой отведена вниз.
6. Во время удара верхняя часть ракетки поворачивается вперед.
7. Движение слишком сильно направлено в сторону.
8. Удар осуществляется всей рукой от плеча, а не только предплечьем.
9. Запястье зафиксировано при ударе, кисть не работает.
10. Точка удара находится слишком низко.
11. Нет ускорения непосредственно перед контактом мяча и ракетки.
12. Защита без нижнего вращения.

Подрезка справа.

Методика обучения. Ракетка движется вперед вниз. Перед ударом находится на уровне правого плеча, спортсмен стоит, развернувшись вправо, ноги немного шире плеч, левая нога впереди. Игрок должен выбрать для удара такую позицию, чтобы пропустить мяч назад, в глубь своей площадки, отбивая его напротив правого плеча. Ракетка направляется вперед навстречу мячу и касается его нижней задней поверхности, когда он отскочив от стола, начинает опускаться. Затем ракетка, в результате поворота кисти, движется вокруг мяча и придает ему нижнее вращение. В конце удара, ракетка направляется вперед-вниз вслед за мячом, рука почти выпрямляется в локте. Вес тела игрока во время удара находится на правой ноге.

Упражнения для отработки подрезки справа.

1. Имитация подрезки справа у стола. Акцент делается на перемещение у стола и правильное выполнение элемента. Имитация проводится ракеткой без мяча. Передвижение выполняется у стола приставными шагами, при этом стойка и расположение ног сохраняются.

2. Подрезка справа на «Колесе». Выполнять ракеткой движение подрезки на тренажере «колесо». Задача спортсмена является касание ракеткой «колеса» в верхней точке. Акцент делается на отработку качества движения работы у «колеса». Одним из вариантов данного упражнения является совмещенные работа у «колеса» и имитация: один удар делается на «колесе», затем передвижение в правую сторону и выполняется подрезка без колеса.

После освоения первых двух упражнений переходим к следующим упражнениям:

3. **Работа с БКМ** используется для отработки многократного повторения удара. Примерные комбинации:

- тренер набрасывает из левого угла стола с нижним вращением в правый угол. Игроку необходимо выполнить подрезку справа в противоположный правый угол стола;
- игроку необходимо выполнить подрезку справа в правый угол стола;
- играть следующим образом: один мяч в центр, другой в правый угол;
- первый мяч близко к сетке, 2-ой в правый угол;
- первый мяч играет из правого угла, второй из центра;
- первый мяч играет подрезкой справа в средней зоне, второй в дальний.

4. **Работа у стола под 90°.** Собранный стол подходит для тренировки приема мяча для подрезки справа. Для этого необходимо:

- отработать удары подрезкой без партнера у обычной стены.

- стать в 2-3 метрах от стены, приняв и.п. для удара справа, уронить мяч из левой руки на пол, произвести резаный удар, чтобы мяч попал в стенку стола под 90°. Когда мяч отлетит от стенки, вновь ударится о пол и отскочит от него, удар повторить. Упражнение выполнить 15-20 раз.
- нарисовать мелом на стене в 70-80 см от пола мишень-круг или квадрат, стараться попасть в нее мячом, посланным резанным ударом справа.

Ошибки при подрезке справа.

1. Спортсмен полностью разгибает руку во время движения.
2. Слишком заводит руку в противоположную сторону.
3. Слишком много работает кистью.
4. Мяч отражает толчком.
5. Необходимо работать всем телом, а не только рукой .

Следующие упражнения направлены на отработку подрезки справа\слева:

1. Игра на столе:

- играть: один мяч в центр, другой в правый\левый угол стола.
- правый мяч близко к сетке, второй в правый\левый угол стола.
- игра «Крутиловка».

2. Игра в парах:

1. Первый игрок посылает 2 раза мячик вправо, затем 2 раза влево, второй принимает подрезкой.
2. Обмен резаными ударами по прямой с правой половины на правую и левой половины на левую .
3. Обмен ударами по прямой справа 2\3 стола налево 2\3 стола и наоборот.
4. Игра на счет только резаными мячами.

Типичные ошибки.

1. Новичок, не поняв как производится вращение мяча, вместо подрезки толкает мяч.
2. Прием мяча на прямых ногах. Это снижает точность приема и передвижения у стола.
3. Спортсмен подрезает мяч впереди себя прямой «закрепощенной» рукой, от чего снижается точность удара.
4. Теннисист бьет по мячу слишком открытой ракеткой, поэтому мячи летят высоко над сеткой.
5. Слишком острый угол ракетки при приеме мяча.

Методические указания по работе ног.

1. Для удара необходимо сначала принимать позицию ногами, а уже потом выполнять удар. Расположение ног определяет, какие элементы удара можно будет сделать в той или иной позиции.

2. При приеме мяча, следует продумывать как сыграть следующий мяч, а именно, закрутить сильнее или сбросить в неудобное место и провести атаку. Движение корпусом и рукой остается одинаковым во всех случаях.

3. При игре с сильным нижним вращением мяча, необходимо ноги развернуть так, чтобы левая нога была дальше от стола, нежели правая. Это позволит задействовать ноги для создания ускорения и силы вращения мяча подрезки.

4. «Разброс по столу». Ноги расположены параллельно столу, игрок находится близко у края стола, что позволяет ему проводить разброс по всему столу. Чем ближе игрок находится у стола, тем больше угол разброса, нежели при игре на средней и дальней дистанции.

Для более старших спортсменов, учащихся тренировочного этапа 1-2 годов обучения, с целью совершенствования защитных ударов, целесообразно применять на учебно-тренировочных занятиях игру «Защита-защита». Это игра подрезкой с левой и правой $1/3$ стола против топ-спинов с $1/2$ стола без ограничения (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Варианты игры:

- игра без ограничения с левой и правой $1/3$ части стола против игрока в левосторонней стойке на $1/2$ стола;

- игра без ограничения с левой и правой $1/3$ части стола против игрока в правосторонней стойке на $1/2$ стола.

Необходимые условия.

1. Спортсмен, играющий топ-спином, подает справа мячи с верхним вращением, в установленное игровое поле на стороне соперника, один мяч он может сыграть подрезкой.

2. Спортсмен, играющий срезками, подает справа мячи с нижним вращением в установленное игровое поле на стороне соперника, он может применять и другие технические действия, но только после того как сыграет срезкой хотя бы первый мяч.

3. Сильно закрученные мячи принимают подрезкой у самого пола, когда скорость вращения мяча угасает.

Примерные контрольные тесты
для учащихся начального этапа подготовки.

Игра подрезками слева\справа на 1\2 стола в течении 1 мин.

Требования.

1. Подается серия мячей с нижним вращением справа. После каждой подачи необходимо поочередно выполнять подрезку справа и слева, два удара подряд с одной стороны не засчитываются .
2. Разрешается использовать только 5 мячей, каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течении минуты упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время подрезок.

Порядок подсчета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин., каждый мяч начисляется по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

**Игра попеременно слева и справа подрезанными мячами
на 1\3 стола против подрезок на 1\2 стола в течении 1 мин.:**

- подрезка попеременно справа и слева на 1\3 стола против подрезки слева на 1\2 стола из позиции игры слева;
- подрезка попеременно слева и справа на 1\3 стола против подрезки справа на 1\2 стола из позиции для игры справа.

Требования.

1. Подаются справа мячи с нижним вращением. Игрок, выполняющий подрезки справа и слева, не имеет права выполнять подряд два удара слева или справа. Такие мячи не засчитываются.
2. Устройство ограничения верхней точки траектории полета мяча устанавливается таким образом, чтобы между ним и верхним краем сетки было расстояние 30 см.
3. Засчитываются только мячи, проходящие через ограниченное пространство. В противном случае, а также при попадании мяча в «ограничитель» снимаются очки.
4. Разрешается использовать только 5 мячей – каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течении 1 мин. упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков.

1. Спортсмену, выполняющему подрезки справа и слева начисляется по 1 очку за каждый точный мяч в течении 1 мин.

2. Оба игрока работают по 1 мин. каждый и каждому начисляются его очки.

Игра «Атака-защита».

Атакующие удары против защитных ударов (подрезки справа и слева).
Возможны варианты атакующих ударов:

- по диагонали справа налево;
- по диагонали слева направо;
- по прямой справа налево;
- по прямой слева направо;
- попеременно слева и справа.

Подсчет очков.

1. Спортсмену, выполняющему подрезки справа и слева начисляется по 1 очку за каждый мяч в течении 1 мин.
2. Оба игрока работают по 1 мин. каждый и каждому начисляются его очки.

Игра «Защита-защита».

Спортсмены играют только подрезкой справа и слева, любым удобным способом защиты.

Подсчет очков.

1. Спортсмену, выполняющему подрезки справа и слева начисляется по 1 очку за каждый точный мяч в течении 1 мин.
2. Оба игрока работают по 1 мин. каждый и каждому начисляются его очки.

3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обучение игре в настольный теннис имеет свою закономерность, которая основывается на изучении техники одиночных элементов и дальнейшем их совершенствовании. Обучение технике одиночных ударов – это одна из главных задач на начальном этапе подготовки теннисистов. В свою очередь, одиночные элементы являются базовыми. Изучение одиночных ударов необходимо проводить в таком порядке: атакующие удары, подставка, срезка, накат, подрезка, подача, прием подачи, передвижение.

Отработка каждого базового одиночного элемента, с последующим соединением в различные комбинации, позволяет в дальнейшем добиваться определенных результатов в соревновательной деятельности.

Обучение строится от простого к сложному, требует систематичности и поэтапности. Так на начальном этапе обучения, стоят следующие задачи технической подготовки: научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений и проводить игровую комбинацию с включением базовых элементов, в том числе подрезки справа\слева.

В последующих годах обучения техническая и тактическая подготовка основывается на закреплении и совершенствовании материала предыдущего этапа. Например, комбинация с вращением и без вращения мяча: подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научить изменять направление мяча при подрезке, противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

Для освоения и закрепления основ техники подрезки справа и подрезки слева, применяю многократное повторение технических элементов в игровых условиях с помощью имитационных упражнений и дальнейшей игры на столе. Упражнения на тренажерах помогают совершенствовать технику игры. Они максимально приближены к самой игре. Разнообразие упражнений позволяет проводить занятия на высоком уровне. В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества, в частности развитие таких специальных качеств, как способность быстро реагировать и принимать решение, скорость движений и взрывная сила удара по мячу, способность регулировать движения и угол наклона ракетки, а также высокая координация и умение соединять отдельные движения в непрерывные действия. Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке технических комбинаций, применять упражнения в парной игре, технико-тактические варианты игры с теннисистами различных стилей игры, а также совершенствовать технику передвижений.

Основными средствами тренировки в настольном теннисе являются упражнения без партнера, с партнером, на тренажерах, с соперником. Упражнения без партнера использую для овладения основами техники игры, ее совершенствования, умения активно и сознательно анализировать свои действия, контролировать собственные движения, а также для совершенствования качеств необходимых в настольном теннисе. На этом этапе я осуществляю исправление ошибок, показываю правильное исполнение и предоставляю ученику дополнительные попытки овладеть правильным способом выполнения.

Широко применяю задания с использованием большого количества мячей (БКМ). Они позволяют тренеру индивидуально работать с каждым игроком. Таким образом тренер может проконтролировать игровую стойку, подход к мячу, качество удара. Основная цель выполнения данных упражнений – точное и безошибочное попадание в заданную зону. Вначале необходимо выполнять движения медленно, обязательно контролируя их. В последующих сериях повышать скорость ударов, а также менять ритм.

Для изучения и закрепления техники приемов и тактики действий, совершенствования их при активной помощи партнера, использую упражнения с партнером. Применение этих упражнений создает благоприятные условия для деятельности в разнообразных игровых ситуациях и выполнять технические приемы в зависимости от действий партнера.

Соревновательный метод - применяется как способ стимулирования интереса, при котором присутствует фактор соперничества. Он усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных способностей организма. Например, обычные игры на счет или выполнение тренировочных занятий со счетом 8:8, 10:10. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш очка от начала до конца, анализировать свои действия и исправлять ошибки.

При подготовке к соревновательной деятельности использую **интервальный метод**, который дает возможность чередовать работу высокой и меньшей интенсивности.

Для достижения высокого спортивного мастерства необходима хорошая физическая подготовка, которая важна для создания базовых условий успешной специализации. Следовательно, очень важно с самого начала усвоить правильную постановку игры, которая с наименьшей затратой сил и времени позволит овладеть всеми основными техническими приемами. Только хорошая техника дает возможность спортсмену играть точно, в быстром темпе, применяя разнообразные, неожиданные для противника, удары как в защите, так и в нападении.

В работе с юными спортсменами на начальном этапе обучения настольному теннису, рекомендую обращать внимание, прежде всего, на следующие моменты:

- использование в тренерском процессе различных тренажеров при выполнении упражнений, что позволяет начинающему быстрее заметить и исключить собственные ошибки при отработке техники игры;
- использование зеркал при выполнении имитаций, так как дети визуально могут наблюдать за движением руки и корректировать его;
- использование всевозможных упражнений с мячом, упражнения для развития ловкости координации движений и для тренировки двигательной реакции, а также применение этих упражнений в групповых занятиях, что позволяет заинтересовать детей выполнением заданий;
- использование эстафет с элементами игры.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.Н. Буянов. Настольный теннис: средства и методы учебного и тренировочного процессов в вузе, учебное пособие, Ульяновск, 2006г.
2. В.В. Команов. Настольный теннис глазами тренера, практика и методика. - М., 2012г.
3. Галина Барчукова. Настольный теннис, «Физкультура и спорт», 1990г.
4. В.В. Команов. Тренировочный процесс в настольном теннисе, учебно – методическое пособие - М., 2014г.
5. Г.В. Барчукова. Учись играть в настольный теннис, М., 1989г.
6. М.М. Вартамян, В.В. Команов. Беседы о настольном теннисе, методика и практика М., 2010г.