

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
г. МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРОЕКТ

ПОДАЧА КАК КОМПОНЕНТ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКА В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ



Автор: КИРИЛЛОВА Н. А.,
тренер-преподаватель
по настольному теннису

г. Мичуринск 2013г.

Пояснительная записка

Подготовка игрока в настольный теннис представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели – подготовка спортсмена высокой квалификации.

Достижение намеченной цели зависит от исходных данных: уровня профессиональной подготовленности тренеров, умений и навыков молодых игроков, материально-технической базы и от качества организации всего учебного процесса.

Тренировки и соревнования по настольному теннису имеют специфические особенности: маленькая игровая площадка, закрытое помещение, высокие требования к точности и интенсивности движений. Успехи в игре будут зависеть от владения техникой базовых ударов. Одним из основных типов ударов является подача.

Когда мы говорим о технике подачи в настольном теннисе, надо понимать, что это весьма специфический удар. подача – это единственный вид удара, на который соперник не в состоянии повлиять. Долгое время подача не рассматривалась как элемент техники и тактики, а только как способ введения мяча в игру. И только после успехов азиатских теннисистов, подача стала рассматриваться ключевой составляющей игры спортсменов. Игроки специально разучивают технику этого удара, т.к. грамотная подача – залог успеха всего розыгрыша мяча.

Основные отличия подачи от других ударов:

- она выполняется в достаточно комфортных условиях – не надо двигаться к мячу, можно восстановить дыхание.
- для отработки подачи нужен как минимум стол и мяч.
- мяч не имеет поступательного движения
- траектория полета мяча после подачи ограничивается ближней к подающему половиной стола.

Актуальность: подача должна быть неожиданной и неудобной для соперника. В современном атакующем настольном теннисе подача является эффективным атакующим ударом, который может привести к мгновенному выигрышу очка, создать выгодную для себя ситуацию или поставить принимающего в трудное положение. Изучение подач способствует выработке новых тактических комбинаций.

Практическая значимость проекта заключается

- ✘ в разработке методических рекомендаций по изучению техники подач для начинающих тренеров, учителей физической культуры средних школ, воспитателей ДОУ г. Мичуринска.
- ✘ в построении модели эффективной подачи, чтобы применить ее в самые ответственные моменты встречи и добиться успеха.

Проблема состоит в том, что юные спортсмены чаще применяют простые подачи, а выступая на соревнованиях более высокого уровня, часто проигрывают именно в исполнении и приеме сложных подач. Кроме того, если теннисист не может выполнить хорошую подачу, то первым же своим движением он отдает инициативу в руки соперника.

Цель проекта: Исследовать параметры подач и показать наиболее часто применяемые в игре для разработки методических рекомендаций по совершенствованию и повышению эффективности тактики подач с учетом современных тенденций развития настольного тенниса.

Задачи проекта:

1. Проанализировать учебно-методическую литературу по данной теме.
2. Провести сравнительного анализа параметров подач.
3. Выявить наиболее целесообразные и эффективные.
4. Применить полученные сведения в практической работе. Разработать методические рекомендации

Содержание проекта

Подача в современном настольном теннисе представляет собой особый прием, существенно отличающийся от всех других, используемых в игре. Если раньше подачу считали лишь средством введения мяча в игру и мало уделяли внимания ее совершенствованию, то сейчас подачи относят к активным средствам нападения, а их исполнение достигло технической виртуозности. Приступать к разучиванию подач следует после того как новичок освоил хватку ракетки и базовые движения ударов.

Этапы обучения техническому приему:

- а) показ техники в целом и по частям;
- б) выработка двигательного навыка;
- в) использование в тренировочной и соревновательной практике;

г) совершенствование технического приема для роста спортивного мастерства;

Систематизировать виды подач можно по различным критериям. По стороне осуществления подачи можно выполнять справа и слева. По виду вращения подача может выполняться так называемым плоским ударом, т.е. без вращения. Но наиболее сложными для соперника являются подачи, в которых мячу придаётся верхнее, нижнее и смешанное вращение, где присутствует боковая составляющая.

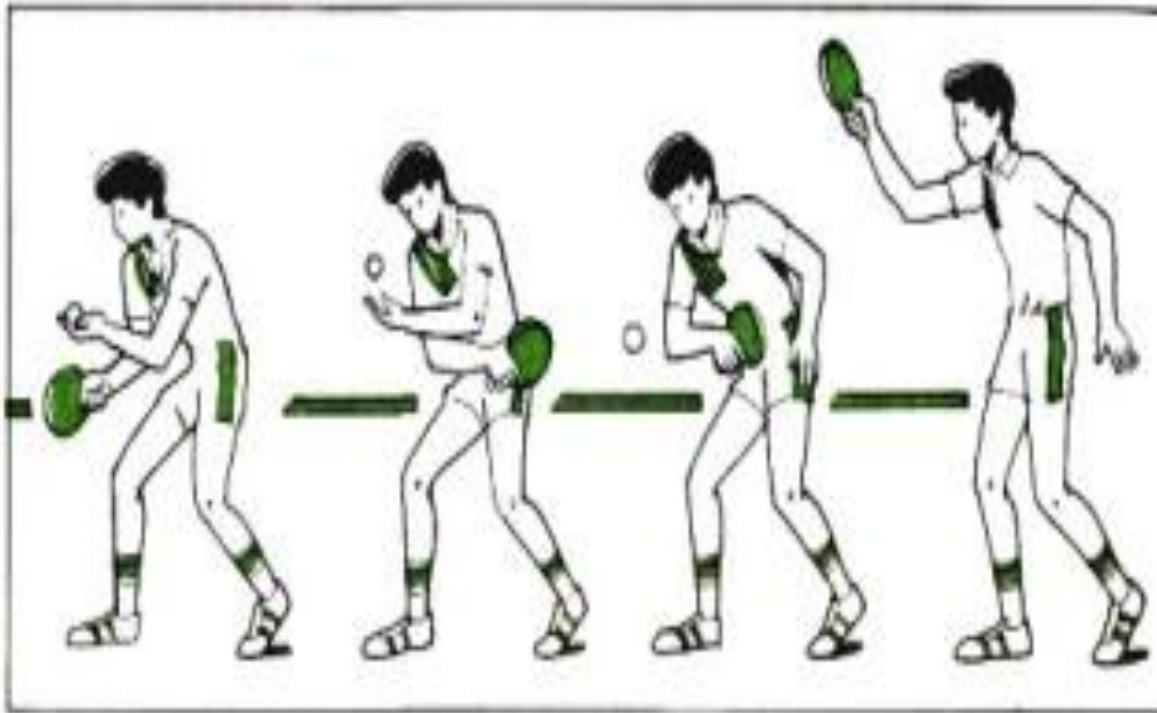


Рис. 20. Подача прямым ударом

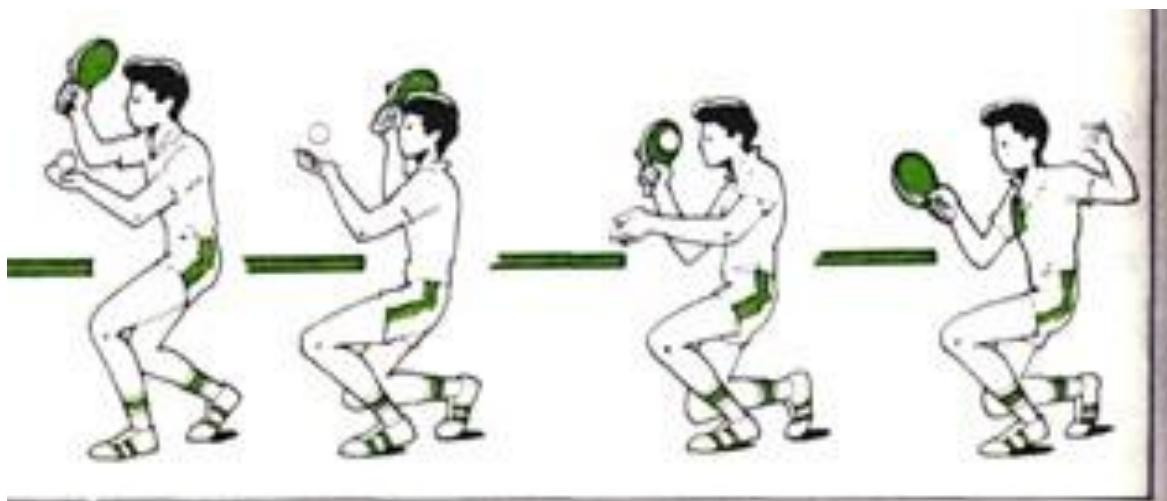


Рис. 24. Поддача «веер» из правосторонней стойки с нижним вращением

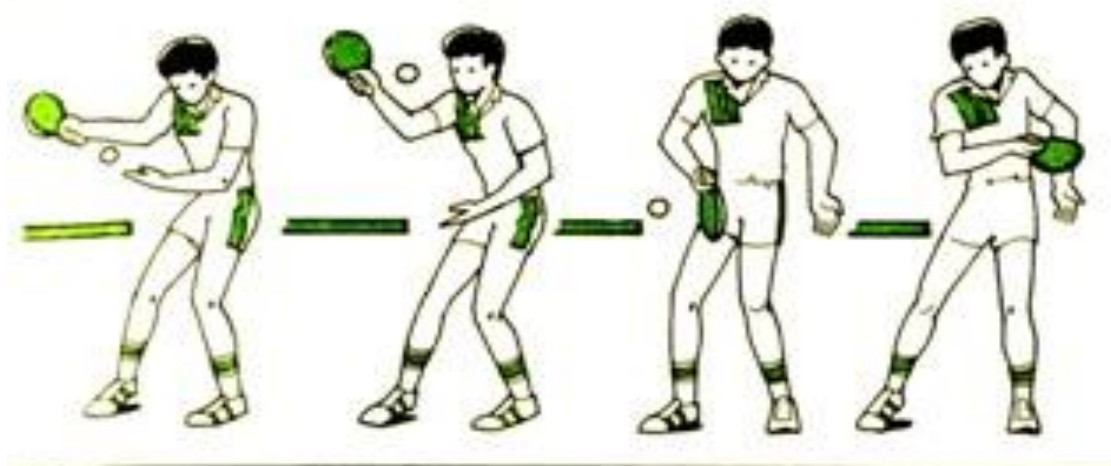


Рис. 22. Поддача «маятник» справа

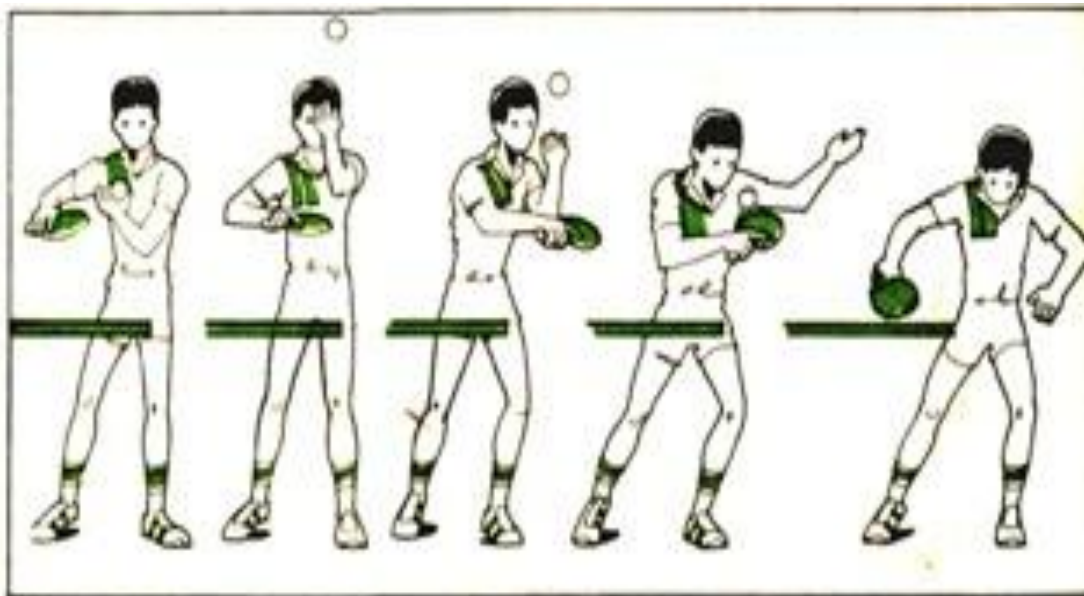


Рис. 21. Подача «мятннки» слева

Технику выполнения подач можно разделить на две части: подброс мяча, который может быть низким или высоким, и сам удар, который может быть простым или сложным. В зависимости от того, какое движение ракеткой делает спортсмен.

Объект исследования - соревновательные и тренировочные ситуации в настольном теннисе.

Предметом исследования /Приложение №1/ являются такие параметры подачи, как

- место выполнения и сторона ракетки;
- направление подачи;
- длина полета мяча;
- характер подачи – атакующая или подготовительная;

Методы исследования:

- анализ литературных источников;/ Приложение №7/
- педагогическое наблюдение ;
- запись игровых действий;
- метод математической статистики;

При анализе литературных источников особое внимание уделялось работам, в которых говорилось о параметрах подач, технике их выполнения, их разнообразии, значимости владения приемом подач для роста спортивного мастерства,

Педагогическое наблюдение проводилось за игровыми действиями детей в тренировочных ситуациях и на соревнованиях областного и всероссийского уровней. Всего было просмотрено 12 одиночных игр. При этом фиксировались 6 параметров подачи.

На основании собранной информации обрабатывались и оформлялись статистические данные.

Механизм реализации проекта:

исследования проводились в 4 этапа:

1. Анализ литературных источников, их сбор и систематизация.
2. Выбор детей для проведения исследования.
3. Педагогическое наблюдение. Сбор статистических данных.
4. Обработка данных, их анализ и оформление.

Участники проекта: Воспитанники отделения настольного тенниса ДЮСШ в возрасте от 8 до 13 лет.

Срок реализации – 2012-2013 г. г.

Описание полученных результатов

Программа реализации проекта состояла из оценки тактических комбинаций в период тренировочной и соревновательной деятельности и проведения анализа параметров подач, выполненными теннисистами отделения ДЮСШ г. Мичуринска в возрасте от 8 до 13 лет. Ребенок младшего возраста еще не имеет достаточного навыка в исполнении и использовании подач. Дети постарше подготовлены лучше, обладают более широким арсеналом подач и разнообразно применяют их в игре. В результате проведенных исследований было выявлено, что в среднем теннисистами в течение всей встречи выполняется от 24 до 40-45 подач и на своей подаче выигрывается до 70% очков. Чаще всего подача выполняется ладонной (правой) стороной ракетки.

Алгоритмы подач:

- быть максимально собранным, исходное положение должно быть стабильным;
- ракетку держать более расслабленно, чем обычно, поскольку благодаря этому может быть достигнуто более раскрепощенное и быстрое движение кисти;

Хватка ракетки при подаче немного меняется. Для увеличения

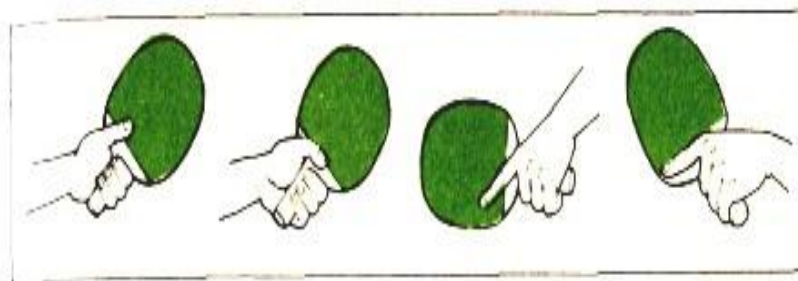
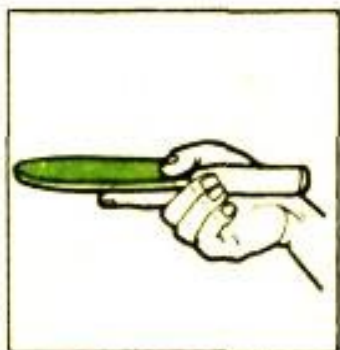


Рис. 6. Разновидности горизонтальной хватки

подвижности кисти ручку ракетки держат несколько дальше и слабее, а саму ракетку удерживают большим и указательным пальцами. Необходимо максимально расслабить кисть. От этого зависит качество выполненной подачи.

- перед началом подачи следует внимательно посмотреть на соперника и определить, какую позицию он занимает;

- правильно выбрать момент подачи. Коварная подача мяча в неудобное место в момент вдоха или смещения соперника из исходного положения может принести успех;

- в момент подачи придать мячу такое вращение, которое не позволит сопернику сразу выполнить атакующий удар или же вообще отразить подачу;

- большое значение имеют действия предплечья и кисти, которые должны сообщить мячу соответствующую скорость и направление вращения. При подаче нет необходимости в слишком большой энергии, поэтому предпочтительнее, чтобы при выполнении движения локоть не очень удалялся от туловища.

- ударять ракеткой по мячу так, чтобы соперник не мог предугадать, с каким вращением летит мяч. Почти неприметными движениями кисти можно мячу придать различные вращения. Важную роль играют наличие разных накладок на сторонах ракетки. Поворачивая ракетку при подаче, можно ввести соперника в заблуждение. Конечно, надо стремиться, чтобы поворот ракетки был незаметен для соперника;

- использовать слабые стороны соперника, находить те точки стола, откуда трудно переходить в атаку. Особенно важны с этой точки зрения подачи, когда мяч падает на стол непосредственно за сеткой (примерно в 25-30 см от нее). Наряду с короткими подачами необходимо выполнять подачи быстрыми плоскими или кручеными ударами;

- подачи выполнять как можно ближе к столу, благодаря чему мяч быстрее перелетает на сторону соперника, которому остается меньше времени для выполнения быстрого перемещения и принятия необходимой стойки для последующего удара;

- после выполнения подачи необходимо немедленно принять удобное положение для выполнения последующих действий.

- следить за тем, чтобы подача не была высокой. Для этого нужно, чтобы при подаче точка контакта мяча с ракеткой находилась не выше верхнего края сетки. Чем ближе точка удара к поверхности, тем больше оснований ожидать, что на стороне соперника мяч отскочит на

минимальную высоту. Если же точка нанесения удара высока, будет более высоким и отскок.

По месту выполнения большую часть подач дети выполняют из левого угла и из центра стола. И только начинающие теннисисты из-за недостаточного соревновательного опыта предпочитают правую сторону. Как правило, правая сторона стола используется для начала игры более опытными спортсменами крайне редко. Надежность выполнения правых и левых подач – результат точного и качественного попадания мяча в игровую площадку./Приложение №2/

По направлению спортсмены чаще всего подают в левый угол и также эффективны подачи со сложным (смешанным) вращением в середину стола. Их надо подавать так, чтобы противнику было неудобно ни начать атаку, ни коротко отбить мяч. В правый угол – реже, чтобы не получить в ответ атакующие действия соперника. /Приложение №3/

В настоящее время наиболее эффективными являются быстрые длинные подачи и подачи средней длины. Т.е. такие подачи, при которых мяч опускается в 50 – 120 см от сетки на стороне противника. /Приложение №4/

Поддачи должны отличаться точностью и скоростью полета, сложностью и разнообразием вращения мяча, активностью.

У более опытных юных спортсменов преобладают подачи с правым и левым вращением мяча. Плоскую подачу, т.е., когда мяч не имеет вращения, подают редко для того, чтобы запутать соперника, либо когда ребенок еще не имеет двигательного навыка подачи с вращением мяча. /Приложение № 5/

Играя на счет, надо помнить, что хорошая подача нередко предопределяет исход матча. И чтобы одерживать победы над соперниками, в арсенале спортсмена должны быть две-три «коронные» подачи, которыми он мог бы воспользоваться в сложные моменты игры. Неудачно выполненное действие может вызвать негативную реакцию, разочарование, неуверенность, неудовлетворение. Может породить сомнение в успешности повторения этого действия и усугубить отрицательное состояние спортсмена.

Как показали исследования, эффективными подачами обладает теннисист К.В. и П.В. Под эффективностью принимались те подачи, с которых сразу было выиграно очко или проведена атака после приема соперником. /Приложение № 6/

В процессе работы над данной темой, были изучены книги Г.В. Барчуковой, Л.К. Серовой, Н.Г. Скачкова, А.Н. Амелина, посвященные настольному теннису, хорватского специалиста в области настольного тенниса Радивоя Худеца, китайских специалистов. Эти работы содержат очень полное собрание информации о настольном теннисе, методические указания по обучению школьников настольному теннису, характеристике техники ударов и перемещений, физической и психологической подготовке игроков.

В этих книгах дается определение подаче как техническому приему. Рассматриваются виды подач, показана техника исполнения некоторых наиболее часто встречающихся в современной игре. Но как отмечает Р.Худец можно предложить в книге только самые общие идеи исполнения. Потому что каждый спортсмен с ростом своего спортивного мастерства, на основе зрительного образа и индивидуальных особенностей может принести элемент творчества в демонстрацию подачи.

На основе информации, содержащейся в этих произведениях, а также на основе собственных наблюдений и метода сравнения, я постаралась в данной работе более подробно рассказать об алгоритме подачи, сравнить ее параметры у разных игроков, выявить наиболее часто используемые подачи в современных условиях коротких партий до 11 очков.

Практические рекомендации для педагогов.

1. Подачи в современном настольном теннисе стали более «хитрыми», приносящими сразу выигрыш. Наиболее значимой является быстрая подача с нижним, верхним или смешанным вращением мяча. Важную роль в её исполнении играет кисть руки.
2. Тренеру нужно научить ребенка собранности в момент подачи, повысить мотивацию спортсмена для достижения успехов в каждом разыгранном очке.
3. На каждом учебно-тренировочном занятии необходимо уделять время тренировке подач. Для этого можно использовать БКМ (большое количество мячей), тренировочные игры в рамках определенного задания, работу на тренажерах. Обратить особое внимание на хватку ракетки при подаче, на точку удара по мячу, на характер вращения.
4. Тренеру нужно следить, чтобы ребенок выполнял подачу в соответствии с Правилами настольного тенниса.

5.Использовать в тренировочном процессе принцип последовательности (от простых подач без вращения переходить к разучиванию более сложных вариантов) и принцип здоровьесбережения.

6.Нужно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его стиль игры и отрабатывать 2-3 наиболее эффективные, «коронные» подачи.

7. Научить ребенка правильно пользоваться подачей, В игре использовать как простые, так и комбинированные подачи. Варьировать их применение с целью создать трудности сопернику для выигрыша.

Выводы:

1. Составной компонент настольного тенниса - подача мяча –связана с проявлением мелкой моторики, значительно расширяет арсенал двигательных умений и навыков школьников, способствует развитию ловкости и координации движений.

2. В результате проведенных исследований выявлена модель эффективной подачи.

3. В основном выполняются подачи из левого угла или центра стола, выполняемые ладонной (правой) стороной ракетки.

4. Направление полета мяча после подачи – левый угол и центр стола.

5. По дальности исполнения чаще всего применяются подачи средние и длинные.

6. В современном настольном теннисе наиболее эффективными являются подачи с вращением мяча. Плоская подача применяется в игре со слабым соперником или при недостатке двигательного навыка игрока.

7. подача – путь к выигрышу очка в игре. Но чаще - это подготовка к атакующему действию на приём соперника.

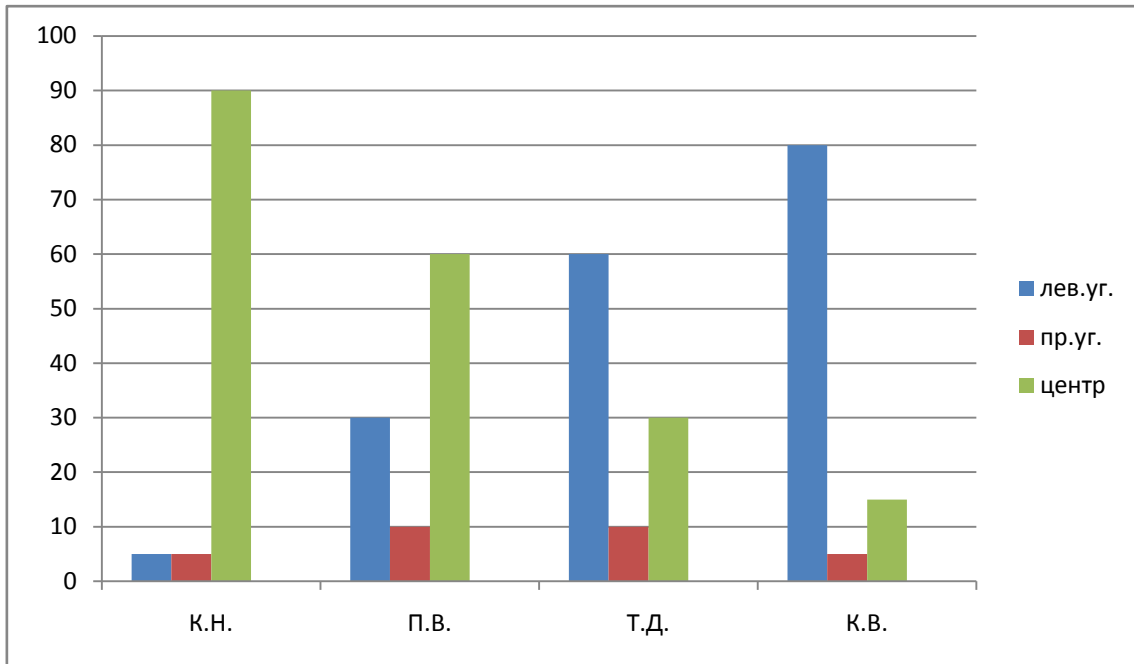
8. Проведенный анализ учебно-методической литературы показал, что проблема изучения видов подач остается актуальной.



Сравнительный анализ подач по их видам и месту их выполнения (%)

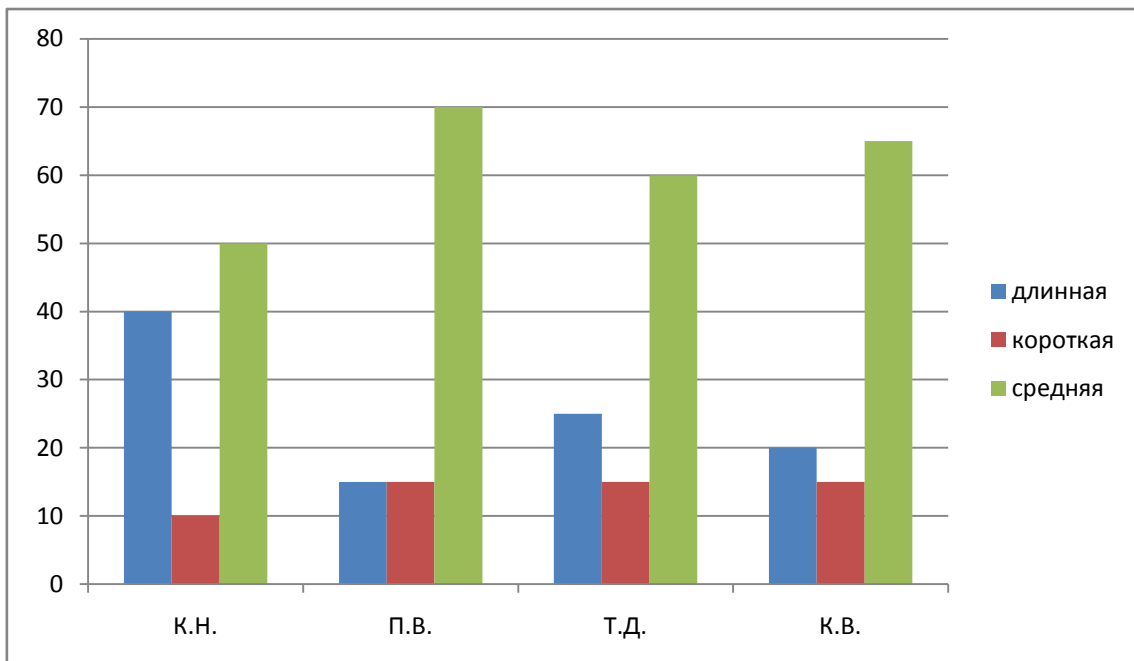
Ф.И. спортсмена	Виды подач(%)	Место выполнения(%)	Надежность (%)
К.Н.	П. 60	40	70
	Л. 40	60	30
П.В.	П. 50	30	85
	Л. 50	70	90
Т.Д.	П. 85	20	90
	Л. 15	80	100
К.В.	П. 85	10	95
	Л. 15	90	100

Сравнительный анализ подач по направлению их исполнения.



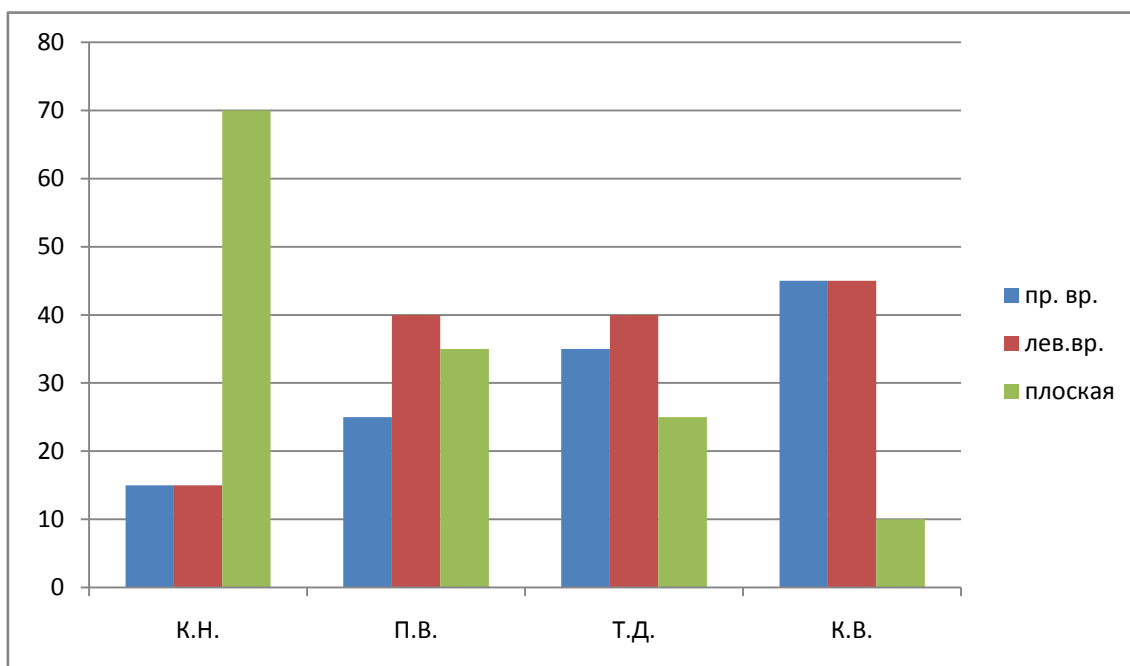
Приложение № 4

Сравнительный анализ передач по дальности их исполнения.



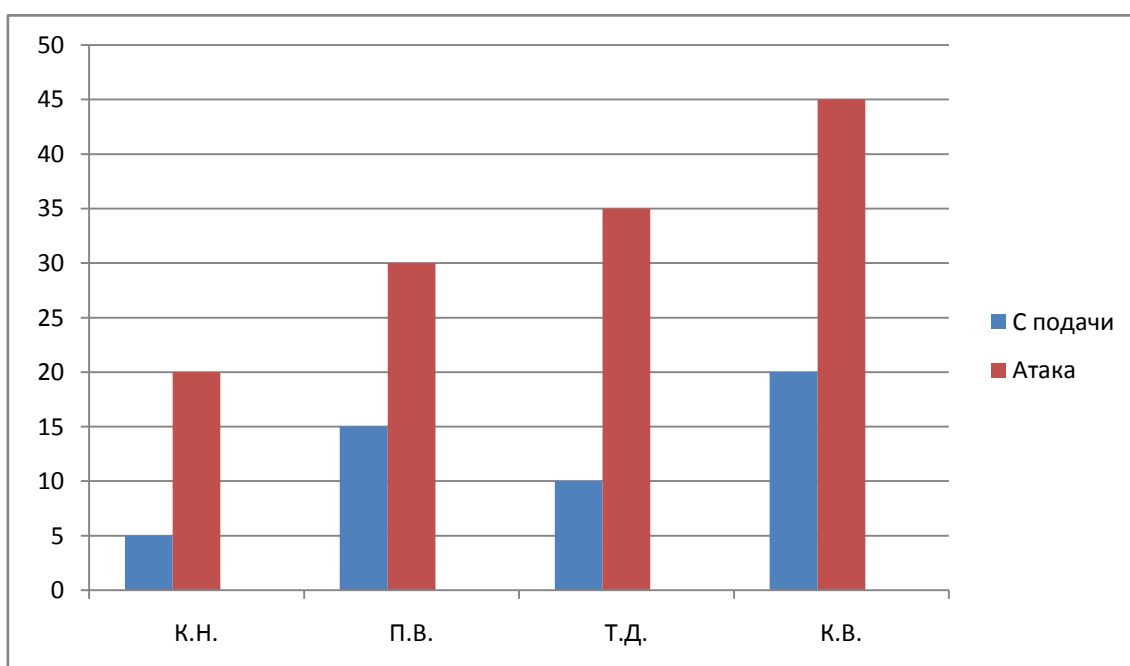
Приложение № 5

Сравнительный анализ подач по вращению мяча.



Приложение № 6

Сравнительный анализ подач по эффективности.



ЛИТЕРАТУРА:

1. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ. – Москва, 1980 г.
2. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ.-М.: Советский спорт, 2004.
3. Амелин А. Н. ,Пашинин В.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1980 г.
4. Барчукова Г. А. Настольный теннис – М ; Физкультура и спорт, 1989 г.
5. Байгулов Ю. П. , Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 1979.
6. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра – М ; Физкультура и Спорт, 2000 г.
7. Богущас М. Играем в настольный теннис. – М.: Просвещение, 1987.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.:ВАКО. 2007 г.
9. Метцлер Поль. Теннис. Секреты мастеров. Перевод с англ. В. Вашедченко, Ю. Яснева. – М.: Советский спорт, 2000 г.
- 10.Настольный теннис. Перевод с китайского под ред. Сюй Яньшэна. - М. : Физкультура и спорт, 1989 г.
11. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. Методические рекомендации для педагогов и руководителей школ. – М.; Глобус, 2009.
- 12.Новикова А.В. Теннис. Руководство для начинающих. – М.: Эксмо, 2004 г.
- 13.Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 14.Ормаи Л. Современный настольный теннис. – М.:ФиС, 1985
- 15.Сборник методических материалов. – М.:2011 г. [www. ttfr.ru](http://www.ttfr.ru)
- 16.Серова Л. К. Скачков Н .Г. Умей владеть ракеткой .- Л.; Лениздат,1989
17. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым М.: Виста спорт, 2005 г.
- 18.Худец Р., Кондрич М. DVD «ОФП игроков в н/ теннис», 2006 г.
- 19.Журнал «Настольный теннис».2008 г.
- 20.Сайт ФНТР – [www. ttfr.ru](http://www.ttfr.ru)
- 21.Сайты региональных федераций
- 22.<http://www.play-tennis.ru>
- 23.<http://www.alfawebstudio.ru>

