

## Мастер-класс «Чеканка мяча, упражнения на чувство мяча в настольном теннисе»

Потапенко Олег Владимирович  
педагог дополнительного образования  
МАУДО «Городской дворец творчества детей  
и молодёжи №1» города Набережные Челны



Настольный теннис – один из самых популярных и увлекательных видов спорта. Зрелищность, доступность, простота правил игры расширяют круг поклонников этого вида спорта и способствуют включению настольного тенниса в программы различных спортивных и культурных массовых мероприятий, использованно в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Включение элементов игры настольного тенниса на уроках физической культуры с младшего школьного возраста позволяет овладеть основными жизненно важными сложно-техническими двигательными навыками, физическими и психофизическими качествами.

Цель мастер-класса: повышение профессионального мастерства педагогов-участников мастер класса через педагогическое общение с педагогом дополнительного образования, создание условий для профессионального общения, самореализации и стимулирования роста творческого потенциала педагогов.

Задачи мастер-класса:

- ознакомить участников мастер-класса с методами и приёмами по развитию двигательных способностей у обучающихся через занятия по настольному теннису;
- продемонстрировать умения педагога, при проведении занятий, формировать знания о значении занятий настольным теннисом в жизнедеятельности человека;
- отработать приемы в деятельностно-имитационном режиме.

Целевая аудитория: педагоги дополнительного образования, учителя физической культуры, методисты.

Место проведения мастер-класса: зал настольного тенниса

Спортивный инвентарь: столы и сетки для настольного тенниса, ракетки, мячи для настольного тенниса.

Вступительная часть.

Педагог: Здравствуйте, уважаемые коллеги. Я, педагог дополнительного образования высшей категории – Потапенко Олег Владимирович, веду занятия в группах спортивно-физкультурной направленности «Настольный теннис» в отделе «Олимпиец» МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодёжи №1». На своих занятиях использую игровые, инновационные и здоровьесберегающие технологии.

Педагог:

Скажите громко и хором, друзья, профессию любите? (Нет или да)

Пришли вы учиться, увидеть что то новое

Иль сил совсем нет?

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю....

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ  
Помочь откажетесь мне? (Нет)  
Последний вопрос, ответьте, друзья  
Активными будете? (Нет или да).

Педагог: Большое спасибо, итак начнем нашу работу. Мне нужно несколько добровольцев. Прошу выйти ко мне.

Основная часть (демонстрация опыта работы педагога – показ фрагмента занятия с обучающимися): алгоритм занятия по настольному теннису состоит из построения, подготовительных упражнений по ОФП, специальной подготовке, разминка по элементам настольного тенниса.

1. Построение: приветствие ребят, проверка списочного состава, объяснение целей и задач занятия.

2. Упражнения по общей физической подготовке:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки в приседание вперёд, назад, влево, вправо.

3. Упражнения по специальной подготовке: комплекс упражнений: подкидывание мяча для настольного тенниса разными сторонами ракетки.

4. Разминка по элементам настольного тенниса: разминка ударами на столе.

Педагог: Подготовка игрока в настольном теннисе 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 и умения управлять ракеткой и мячом. Умение управлять ракеткой и мячом имеет важнейшее значение при выполнении ударов и подач в настольном теннисе.

Вся игра строится на так называемом чувстве мяча. Когда мы бьем по мячу, вибрация от удара через ракетку передается нам в руку и через нервные окончания в руке передается нам в мозг. Постепенно эти ощущения накапливаются, формируя некий опыт владения ракеткой и мячом. Чеканка мяча, жонглирование ракеткой и мячом – это упражнения на развитие чувства мяча. Существует огромное количество упражнений, на первоначальном этапе их необходимо выполнять постоянно.

Педагог: Предложенные мною упражнения можно применять в любой части занятия.

Упражнения на чувство мяча и ракетки на месте и в движении

1. Стоя на месте, ракетка на уровне живота, удержание мяча на ладонной стороне ракетки. Тоже удерживая мяч на тыльной стороне ракетки.

2. Удерживать мяч на ладонной (тыльной) стороне ракетки, передвигаясь по прямой, или огибая различные предметы.
3. Так же стоя на месте и наклоняя ракетку в разных плоскостях удерживать мяч на ладонной (тыльной) стороне ракетки.
4. Держать ракетку на ладонной или тыльной стороне кисти, сохраняя её равновесие.
5. Удерживая мяч на ладонной (тыльной) стороне ракетки поворачиваться вокруг себя по часовой и против часовой стрелки на 360°.

#### Упражнения на ловлю мяча ракеткой

1. Опуская мяч неигровой рукой сверху, чуть выше уровня головы, поймать его на ракетку так, чтобы он не отскочил от неё, а плавно прокатился по ней.
2. Опуская мяч неигровой рукой сверху, чуть выше уровня головы, присесть и поймать его на ракетку как можно ближе к полу так, чтобы он не отскочил от ракетки, а плавно прокатился по ней.
3. Подбить мяч ракеткой до уровня глаз и поймать его на ракетку так, чтобы он не отскочил от неё.
4. Подкинуть мяч ракеткой чуть выше головы произвольно в сторону, подойти и поймать мяч на ракетку.
5. Подбить мяч ракеткой на произвольную высоту и поймать его без отскока остановив на ракетке.

#### Упражнения в парах ракетками с одним мячом

1. Два игрока стоя друг напротив друга зажимают мяч ракетками в горизонтальной плоскости. По команде педагога надо перевернуть ракетки, удерживая между ними мяч.
2. Переноска мяча зажато между двумя ракетками в вертикальном положении в паре.
3. Зажатый между двумя ракетками мяч синхронно вдвоём подкинуть вверх, затем один игрок жонглирует. Затем это задание выполняет другой.
4. Отбивание мяча друг другу по воздуху в парах. Расстояние регулируется в зависимости от возможностей детей.
5. То же в передвижении, когда игроки отбивают друг другу мяч чуть вправо или влево. Можно делать поочередно.
6. Отбивание мяча в паре с отскоком от пола.
7. То же в передвижении, когда игроки отбивают друг другу мяч чуть вправо или влево.
8. Стоя боком игроки перебивают поочередно мяч друг другу.
9. Передача мяча по воздуху. Игрок, принявший мяч, жонглирует им 3-5 раз, затем перебивает его партнеру. Партнер делает то же самое.

#### Методические рекомендации при проведении игр, эстафет и упражнений с теннисными ракетками и мячами

Педагог: Чтобы сделать занятия с элементами настольного тенниса интереснее и стимулировать более активное выполнение упражнений, целесообразно проводить занятие в соревновательной форме или в соперничестве с партнером, предлагая такие задания:

1. Наибольшее количество жонглирований.
2. Кто победит?
3. Успей закончить задание вовремя.
4. Кто первый выполнит 20,30,50 раз жонглирования.
5. Выполни задание без потерь мяча.
6. Направлять мячи друг другу труднее.

7. Кто первый?
8. Кто больше пройдёт с мячом не уронив его.
9. Не прозевай сигнал!

Педагог: При проведении различных упражнений, игр и эстафет с теннисными ракетками и мячами рекомендуется:

- Перед началом занятия посмотреть, в каком настроении пришли ребята;
  - Преподнести детям упражнение или игру, как нечто решающее, интересное, обязательно выполнимое;
  - Изменять игры, игровые задания или условия игры и задания на каждое занятие.
- Вводите элемент загадочности к следующему занятию
- После каждого тяжёлого или сложного задания, делайте паузу, займите детей, не давайте им простоя. Иначе дети сами найдут для себя игры, нежелательные вам
  - Упражнения и игры проводите живо, эмоционально, избегая нервозности, создавая у детей бодрое, весёлое, игровое настроение.

Заключительная часть. Подведение итогов мастер-класса. Рефлексия. Организованный уход из зала

Педагог: Практическая часть нашего мероприятия подошла к концу и в конце нашего мастер-класса я хочу предложить вам игровое упражнение: игра с педагогами, ведущий бросает мяч, задавая вопросы участникам.

- Мяч участнику – какое сегодня у вас настроение?
- Мяч участнику – ваше мнение о тематике мастер-класса?
- Мяч участнику – что для вас было интересным и полезным для самообразования?
- Мяч участнику – что нового вы сегодня узнали?
- Мяч участнику – тот опыт, который вы сегодня получили, вам пригодится?
- Мяч участнику – ваши пожелания?

Педагог: Наше мероприятие подошло к концу. Мне с вами было хорошо, надеюсь, и вам со мной тоже!

#### Литература

1. Барчукова, Г. В., Мизин, А. Н. Физическая культура. Настольный теннис. Учебное пособие / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. – М. : Дивизон, 2015. – 215 с.
2. Жданов, И., Жданов, В., Милодавнова, Ю. А. Современный настольный теннис / И. Жданов, В. Жданов, Ю. А. Милодавнова. – М. : Спорт, 2015. – 174 с.