

## **Настольный теннис в дополнительном образовании.**

### **Учимся играючи.**

Каретникова Галина Александровна,  
педагог дополнительного образования  
МБУДО «Дом детского творчества», г.Тула,  
мастер спорта СССР по настольному теннису.

#### Аннотация

В статье отражён авторский опыт работы по игровому методу обучения настольному теннису с помощью подвижных развивающих игр, специальных физических упражнений.

Ключевые слова: настольный теннис, практические навыки, игра, физические упражнения.

## **Table tennis in additional education.**

### **Learn playfully.**

*Karetnikova Galina Aleksandrovna,  
teacher of additional education,  
master of sports of the USSR in table tennis  
MBUDO "DDT", Tula*

#### *Annotation*

*The article reflects the author's experience in the game method of teaching table tennis with the help of mobile educational games, special physical exercises.*

*Keywords: table tennis, practical skills, game, physical exercises.*

Обучение настольному теннису в учреждении дополнительного образования имеет некоторые особенности. Более творческий подход, отсутствие жёстких рамок, комфортная психологическая атмосфера, широкий спектр возможностей отличает учреждение дополнительного образования от общеобразовательной

школы. Ребёнок, приходя в учреждение дополнительного образования, хочет не только научиться какому-нибудь делу, но и найти друзей, общаться с «понимающим» педагогом. Современный педагог учреждения дополнительного образования должен обладать многими качествами, быть профессионалом своего дела, обладать многими современными компетенциями, навыками, уметь использовать в процессе занятий разнообразные технологии, методы работы, направленные на качество образования и воспитания.

Настольный теннис, как спортивная игра, требует достаточно сложных практических навыков. И это касается не только техники игры, но и общей физической подготовки (ОФП). Как развить необходимые для настольного тенниса навыки у детей не очень способных к нему и слабо физически развитых? Очень важно создать ситуацию успеха, использовать в процессе занятий игровой вариант тренировки. Рассмотрим, каким образом можно создать примерную ситуацию успеха. Чтобы подойти к теннисному столу надо преодолеть определённые препятствия, задания, которые ставит педагог для обучающихся, игру надо заслужить. Допуском служит сдача нормативов по специальной физической подготовке (СФП). В последнюю входит большой комплекс упражнений с ракеткой и мячом. Это подбрасывание и ловля теннисного мяча вверх и в сторону, индивидуально и с партнером. Подбивание мяча на ракетке (сидя, стоя, сидя-стоя попеременно, во время ходьбы; разными сторонами ракетки (левой, правой, левой-правой попеременно); на разную высоту. Для каждого упражнения существует свой норматив, который ребенок должен сдать. Норматив – минимальное количество повторений упражнения, которое нужно выполнить без ошибок. Сдавший норматив получает зачет и переходит к выполнению другого, более трудного задания. Нормативы определены исходя из своего практического опыта. Схема достаточно простая: для детей 7 лет – 10 ударов без ошибок, 8 лет – 20 ударов без ошибок, 9 лет – 30 ударов без ошибок и т.д.

Воспитанник сам следит за своим личностным ростом и отмечает свои успехи, достижения. Хорошим стимулом является метод поощрения. Ребёнка обязательно надо похвалить, подбодрить, добиться положительной мотивации к дальнейшим занятиям. Ребёнок в процессе занятий старается выполнить требования педагога, а когда эти усилия замечены и поощрены, то он получает большое удовлетворение от тренировки. Как же счастлив ребенок, когда ему удастся сдать норматив! Он постепенно преодолевает одно препятствие за другим и выходит победителем. Вначале, как правило, дела идут медленно. Но по мере того, как кто-то вырывается вперед, все остальные начинают быстро подтягиваться. Никому не хочется быть аутсайдером. К тому же вознаграждением является игра на столе. А им уже так хочется начать играть на столе! Они поверили в свои силы! Ведь столько много препятствий преодолели! Однако детям 7-9 лет еще не хватает необходимых физических навыков. У них слабая координация, реакция, мало сил, ловкости. Им тяжело заниматься однообразными физическими упражнениями. И здесь на выручку приходят подвижные развивающие игры, которые подобраны по определённым темам: «органы чувств»; «реакция, координация»: «сила, ловкость»; «внимание, память, интеллект»; «коллективизм». Например, в начале занятия мы делаем упражнения для глазодвигательных мышц, а потом играем в игру, развивающую глазомер. Или делаем массаж ушей, а потом играем в игру, направленную на развитие слуха. Таким образом, не только играем, но и развиваем органы чувств, которые активно задействованы в настольном теннисе. Далее делаем небольшую разминку, прыгаем на скакалке, 10-15 минут делаем упражнения по СФП и снова играем в какую-нибудь подвижную игру, например, «Берег – река». Эта игра хорошо развивает реакцию и внимание. Ее суть заключается в следующем. На пол кладут две веревочки (скакалки) примерно на расстоянии 30 см друг от друга. Веревочки символизируют два берега реки. Между ними протекает река. Все дети стоят на одном берегу. Если педагог говорит: «Берег», все должны стоять на берегу. Если педагог говорит: «Река», все должны войти в реку, т.е. встать внутрь между двумя веревочками.

Но если педагог скажет: «Мост», то дети должны поставить свои ноги на два берега. В этом случае ноги разводятся шире, чтобы попасть на оба берега, т.е. за пределы двух веревочек. Педагог сначала говорит медленно, произнося слова «берег, река, мост» в хаотичном порядке. Потом ускоряет произношение слов. Дети должны успевать делать правильные движения. Кто ошибется или начнет делать медленнее остальных, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто делал все быстро и ни разу не ошибся. Его желательно поощрить. Обычно наградой является назначение ребёнка главным (водящим) в другой игре. Снова делаем упражнения по СФП и снова играем в другую игру, например, «Тише едешь - дальше будешь». Эта игра хорошо развивает реакцию и координацию. Она довольно известная, поэтому объяснять ее содержание не буду.

Так играючи проходит все занятие. Иногда какая-нибудь игра заменяется эстафетой. При этом капитанами команд я выбираю не сильных, а слабых детей. Когда они видят, что подводят команду, они начинают подтягиваться и стараются улучшить свои результаты по ОФП или СФП. В таком режиме с младшими детьми первого года обучения работаешь примерно полгода. Потом, если нормативы сданы, мы приступаем к освоению ударов на теннисном столе. Сначала осваиваем только половину стола, которая раскладывается, как обычно, горизонтально. Вторая половина стола не раскладывается и стоит вертикально. Ее используют как стенку для подбивания мяча. Опять нужно сдать небольшой норматив по подбиванию мяча от стола и об эту стенку.

Играть на теннисном столе доставляет детям много позитивных эмоций. В процессе занятия приходится индивидуально каждому ребенку показать, каким должен быть угол наклона ракетки, чтобы мячик летел низко над сеткой; куда должен смотреть носик ракетки, чтобы мячик попал на стол; как вести руку. Первое освоение простых ударов мы производим с помощью большого количества мячей (БКМ). Поначалу подачи должны быть удобными для удара мяча. Потом постепенно усложняются. Ребенок старается принять подачу. Аналогично с большим количеством мячей ребенок изучает подачи. Берет мячик и подает подачу, берет мячик и подает подачу, пока не закончатся все

мячи. Естественно, освоение простейшей техники чередуется с подвижными развивающими играми.

Когда ребенок научился подавать подачу и совершать удар, он играет с педагогом на столе на удержание мяча. Между собой дети еще не могут играть на удержание мяча, не хватает соответствующих навыков. Только с педагогом у них получается. А это очень важно, чтобы игра получилась! Иначе может быть разочарование. Но детей много, а тренер – один. И здесь на помощь пришла новая, придуманная авторская игра, которая называется «Игра на бонусы». Ее смысл состоит в следующем. Дети становятся в очередь. У каждого из них свой мячик и ракетка. Они разыгрывают с педагогом очко. Если очко выиграли, получают бонус и продолжают играть дальше. Если очко проиграли, то идут за своим мячом и встают в конец очереди. Выигрывает тот, кто за определенный промежуток времени набрал больше бонусов.

Другой вариант игры. Педагог ставит вместо себя ребёнка, которого надо за что-то поощрить. Дети играют с ним, как с педагогом. Они набирают свои бонусы. Тот, кто первый набрал десять бонусов (число бонусов может быть любое – по договоренности) становится новым учителем. Игра начинается заново. Все очки обнуляются.

Игра пришлась детям по душе. Так как силы игроков практически равные, каждый из них может стать учителем. Это их вдохновляет. Игра через некоторое время усложняется, детям предлагается играть на бонусы по какой-нибудь схеме: только левой стороной ракетки, только правой стороной ракетки, только срезкой слева, только накатом справа и т.д. Можно предложить играть по всему столу, а можно сказать, чтобы играли только в правую зону или только в левую зону стола. Все зависит от уровня подготовки игроков и от фантазии тренера.

По мере того, как дети учатся удерживать мяч на столе, педагог старается познакомить их с правилами игры на счет и сыграть пробные партии. Игра на счет – дело очень чувствительное. Никто не хочет проигрывать. А выигрывать еще не получается. И здесь детям предлагается авторская игра на счет по

схемам, как это было в случае с бонусами. То есть дети играют на счет до 11 очков, подавая по две подачи, как обычно. Но играют не свободным стилем, а по какой-нибудь схеме. Как правило, педагогом выбирается схема с учетом той техники, которую мы на данный момент разучиваем на занятии. Например, изучаем накат справа, значит, они играют на счет только накатом справа. Здесь также возможны вариации: игра на счет накатом справа только по диагонали, только по прямой или по всему столу. Такой вариант игры на счет меньше травмирует психику ребенка и в то же время сильно активизирует тренировочный процесс.

Чем старше дети и чем больше они тренируются, тем более сложные схемы они получают. Правда для старших детей все меньше остается подвижных развивающих игр, но возрастает время игры на теннисном столе. И эта игра для них становится все более увлекательной и интересной. Так вот играючи мы подходим к соревнованиям. Но это уже другая тема, над которой приходится работать в настоящее время.

#### Литература.

1. Андреев О., Ролевая игра: как ее спланировать, организовать и подвести итоги/-2010-№2-с.107-114.
2. Байгулов Ю.П.. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004