

Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Дополнительного
Образования Детей

Архангельской области (ДДЮТ)

Метод Б К М (большого количества мячей) в настольном теннисе

Некипелова Елена Васильевна,
педагог дополнительного образования

Содержание

| | |
|---|---|
| Пояснительная записка | 2 |
| Цель | 2 |
| Задачи | 2 |
| Ход занятий | 2 |
| Методические рекомендации | 2 |
| Оборудование | 2 |
| Прогнозируемые результаты занятия | 3 |
| Организация занятия | 4 |
| Анализ занятия | 6 |
| Литература | 7 |

Оборудование :

1. Столы для настольного тенниса.
2. Теннисные сетки.
3. Ракетки для настольного тенниса.
4. Мячи (100 штук)
5. Автоматический тренажер.
6. Удлинитель электрический.

Прогнозируемые результаты занятия :

Обучающиеся знают :

- что такое БКМ;
- как БКМ влияет на технику в настольном теннисе;
- основные правила судейства.

Обучающиеся умеют :

- выполнять скоростной накат и топ-спин удара;
- вести счет одиночной игры;
- оценивать игровую ситуацию по ходу встречи.

Пояснительная записка

Тема: Использование в настольном теннисе метода БКМ

Цель: освоить навыки работы с БКМ как способ совершенствования технико-тактической и физической подготовки.

Задачи:

1. Закрепить теоретические навыки:
 - анализ игры соперника по имеющейся о нем информации;
 - оценка психологического состояния теннисиста и его влияние на игру;
 - влияние внешних воздействующих факторов на психологическое состояние теннисиста во время игры;
 - оценка игровой ситуации по ходу встречи;
 - тактика игры против защиты, нападения игрока средней линии.
2. Приобретение навыков скоростного наката и топ-спина удара в процессе тренировки с Б К М.
3. Закрепление правил одиночных игр.
4. Воспитывать коммуникабельные навыки у детей.

Ход занятия:

1. Вводная часть
2. Основная часть
3. Заключительная часть

Методические рекомендации:

- занятие может проводиться только в оборудованном спортзале;
- проводится в соответствии с утвержденной программой;
- время проведения 1,5 часа;
- возраст - с 10 лет;
- возможно изменение тренировочной части в зависимости от возраста и подготовки детей;
- перед проведением занятий необходимо познакомить детей с правилами техники безопасности на занятиях;
- по итогам занятия сделать анализ проведенной тренировки.

Тип занятия: комбинированное занятие

Описание хода занятия.

| Части и содержание занятия | Время, мин. | Организационно-методические указания |
|---|-------------|---|
| 1 Вводная часть Построение - тема занятия; - охрана труда; - структура занятия. | 2 | Сегодня наше занятие будет состоять из двух частей: 1) 1-ая часть- тренировка с БКМ. 2) 2-ая часть- закрепление теоретического материала на практике. |
| 11 основная часть | | |
| 1.Тренировка с БКМ | | |

| | | |
|---|-------------|---|
| 1.1 Краткая беседа о тренировке с БКМ | 8 | <p>Совмещение разминки с тренировкой с БКМ. Рассказать о целях и задачах. Рассказать о преимуществах и недостатках работы с тренажером. Упомянуть: стабильность, вращение, сила, физическая выносливость, технико-тактические особенности. Объяснить практическую задачу занимающимся во время работы с тренажером. (Необходимо участие каждого в тренировочном процессе)</p> |
| 1.2 Скоростной накат справа в спарринге с тренажером. | 15 | <p>Один воспитанник стоит в спарринге с тренажером и исполняет удар накатом справа, другой контролирует количество результативных ударов и время работы (не больше 2 мин.), остальные собирают мячи. Тренер корректирует игру спортсмена по ходу тренировочного процесса. По окончании цикла обучающийся записывает свой результат. Критерий результативности: при скорости 60 мячей в мин должна быть не ниже 70%. Физическая нагрузка – высокая.</p> |
| Части и содержание занятия | Время, мин. | Организационно-методические указания |
| 1.3 Перемещение из левосторонней стойки в правостороннюю (забегание) при скоростном накате слева Налево в спарринге с тренажером. | 15 | <p>Один воспитанник стоит в спарринге с тренажером и исполняет поочередно накат слева, (забегание)накат справа другой контролирует количество результативных ударов и время работы (не более 1 мин.), остальные собирают мячи. Тренер корректирует игру спортсмена по ходу тренировочного процесса. По окончании цикла обучающийся записывает свой результат. Критерий результативности: при скорости 60 мячей в мин. должна быть не ниже 70%. Физическая нагрузка – высокая.</p> |

| | | |
|--|----|---|
| 1.4 Топ-спин справа в спарринге с тренажером | 10 | <p>Вопрос: что такое топ-спин? (ответ ребят) Напомнить о технике выполнения топ-спина. Развернуться левым боком в пол-оборота к столу и выставив вперед левую ногу, вес тела перенести на правую ногу и опустить плечо игровой руки ниже левого; затем, быстро разгибая правую ногу в колене, направить туловище вперед вверх, перенося вес на левую ногу, подвести предплечье с ракеткой, и как бы скользнуть по поверхности мяча. В момент контакта мяча с ракеткой предплечье резко ускоряет движение, как бы обгоняя направляемый мяч, что придает ему быстрое вращение за счет упругости накладки ракетки.</p> <p>Один воспитанник стоит в спарринге с тренажером и исполняет топ-спин удар справа, другой контролирует количество результативных ударов и время работы (не больше 1 мин), остальные собирают мячи. Тренер корректирует игру спортсмена по ходу тренировочного процесса.</p> <p>По окончании цикла обучающийся записывает свой результат.</p> <p>Критерий результативности: при скорости 60 мячей в мин должна быть не ниже 40%. Физическая нагрузка - максимально возможная.</p> |
| 1.5 Окончание тренировки с БКМ | 10 | <p>Тренер собирает тренажер, в это время один из воспитанников оглашает итоги тренировки с БКМ.</p> <p>Перерыв – свободное время, пока тренажер не будет собран полностью, упакован.</p> |

3. Закрепление теоретических и практических навыков

| | | |
|--|-------------|---|
| 3.1 Краткая беседа об использовании полученных навыков в игре на счет и судейство. | 5 | <p>Объяснение влияния технических возможностей на результат в игре.</p> <p>Ребятам необходимо проанализировать все полученные данные с помощью тренера. Выбрать в своем арсенале технические приемы и тактические схемы игры, соответствующие тактико-техническим характеристикам своего игрока. Но самое трудное заключается в том, что, проанализировав психологическое состояние, обучающий должен поставить себя в такие же условия и</p> |
| Части и содержание занятия | Время, мин. | Организационно-методические указания |
| | | провести встречу с такой же мотивацией и настроением (эквивалентом отрицательных или |

| | | |
|---|----|--|
| | | <p>положительных эмоций может служить поддержка зрителей или иные факторы психологического давления).</p> <p>За каждую выигрышную встречу воспитанник получает 2 очка, за поражение 1 очко. По окончании тренировки подсчитываются очки и объявляются результаты. Это дополнительно увеличит мотивацию занимающихся, повышает конкуренцию.</p> |
| <p>3.2 Игра на счет и судейская практика. Оценка психологического состояния теннисиста и его влияние на игру. Оценка игровой ситуации по ходу встречи</p> | 20 | <p>Перед каждой встречей обучающийся знакомится с входными данными своего соперника.</p> <p>Обдумывает и обговаривает с тренером план встречи, пользуясь тактико-техническим набором приемов своего соперника. Встреча проводится на большинство из 3-х партий. По окончании каждой встречи проводится анализ результата. Причины поражения или победы спортсмена на тренировке провести сравнительный анализ технико-тактических особенностей игры.</p> <p>Каждый из воспитанников должен провести не менее 2-х встреч.</p> <p>Один из числа воспитанников (каждый по очереди) во время встречи исполняет роль судьи за столом: в полном соответствии с обязанностями судей согласно правилам 11, что приближает игроков к реальным условиям и попутно судейскую практику воспитанникам под контролем тренера.</p> <p>Кроме того, развивает спортивную этику у играющих (корректное общение с судьями, понятие «спортивное» и «неспортивное» поведение, штрафы и санкции).</p> <p>Остальные обучающиеся по указанию тренера имитируют поведение зала по ходу встречи (объяснить какие существуют болельщики, запрещенные методы психологического давления).</p> <p>Возможен вариант когда кто то из сверстников исполняет роль тренера-консультанта на соревнованиях, помогая советами по применению технико-тактических схем игры.</p> |
| 111 Заключительная часть | 5 | Анализ занятия |

ЛИТЕРАТУРА

Барчукова Г.В. Моделирование соревновательной деятельности в настольном теннисе с помощью «метода большого количества мячей»

Барчукова Г. В. Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы); материалы конф. – М: С 147 – 151.