

УДК 378.4+796.386

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ БАКАЛАВРА

© Дмитрий Владимирович ИВИНСКИЙ

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания
Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33
E-mail: dmitriy-ivi@yandex.ru

Современная система физического воспитания в организациях высшего образования находится в периоде поиска стратегических путей своего развития. Спортивно-ориентированное занятие – одно из направлений совершенствования физического воспитания в данных учебных заведениях. Основой спортивно-ориентированного занятия является творческое использование передовых методик, наработанных в области спорта и практике физического воспитания. Теоретическим фундаментом спортивно-ориентированного физического воспитания являются принципы и положения, разработанные В.К. Бальсевичем. Основная цель спортивно-ориентированных занятий в организации высшего образования – формирование спортивной культуры у обучающихся, а основными задачами являются: привить позитивное отношение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом как основе здорового образа жизни; повысить уровень общей физической подготовки обучающихся; сформировать специальные знания, умения и навыки в избранном виде спорта; повысить уровень резистентности обучающихся; содействовать развитию морально-волевых и патриотических качеств личности. Представленные методические рекомендации подготовлены с целью оказания методической помощи преподавателям при организации спортивно-ориентированных занятий в организациях высшего образования.

Ключевые слова: спортивно-ориентированные занятия; организация высшего образования; техника игры

DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-2(166)-36-41

Как показывает практика физического воспитания в организациях высшего образования (ВО), значительно возрастает роль спортивно-ориентированных занятий в формировании спортивной культуры у обучающихся. Поэтому преподавателям высшей школы необходимо разрабатывать теоретико-методологическую основу данных занятий и внедрять их в учебный процесс [1–3]. Педагогическая модель спортивно-ориентированного воспитания в организациях ВО представлена на рис. 1.

В результате проведенного анализа практической деятельности по организации и проведению спортивно-ориентированных занятий по настольному теннису для студентов, обучающихся по программе бакалавра, можно предложить следующую структуру и содержание данных занятий (рис. 2).

При овладении техникой игры в настольный теннис необходимо придерживаться следующей последовательности:

- разучивание хвата ракетки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и

справа, накатов справа и слева, отработка этих элементов у тренировочной стенки;

- совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения;

- овладение подачами со сложным вращением, разучивание технико-тактических комбинаций, совершенствование накатов справа и слева по подрезке;

- освоение удара «подставка», топ-спина справа и слева, дальнейшее совершенствование освоенных ранее технических приемов и технико-тактических комбинаций;

- закрепление и дальнейшее совершенствование техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет, соревнованиях.

Каждый технический прием необходимо изучать в следующем порядке:

- ознакомление с движением без мяча (в общих чертах без деталей);

- изучение движения рукой с ракеткой на тренажерах «Колесо» или «Мяч на спице», где занимающийся получает представление о

взаимодействии ракетки с мячом, работе ног и туловища во время выполнения удара;

– изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом у тренировочной стенки, на столе со щитом-отражателем, с партнером, набрасывающим мячи под удар, и т. д. Здесь необходимо включать элементы передвижения. В этих упражнениях следует стремиться совмещать выполнение технического приема с одновременной работой ног, туловища и руки с ракеткой;

– закрепляя освоенное и совершенствуя основные технические приемы, необходимо постоянно контролировать основную позицию, работу туловища, перенос центра тяжести тела в направлении удара, работу руки, ног и т. д. Освоение технических элементов потребует многократного их повторения. И не следует забывать следить за правильностью выполнения, отмечать удачные удары, анализировать действия и тут же исправлять ошибки.

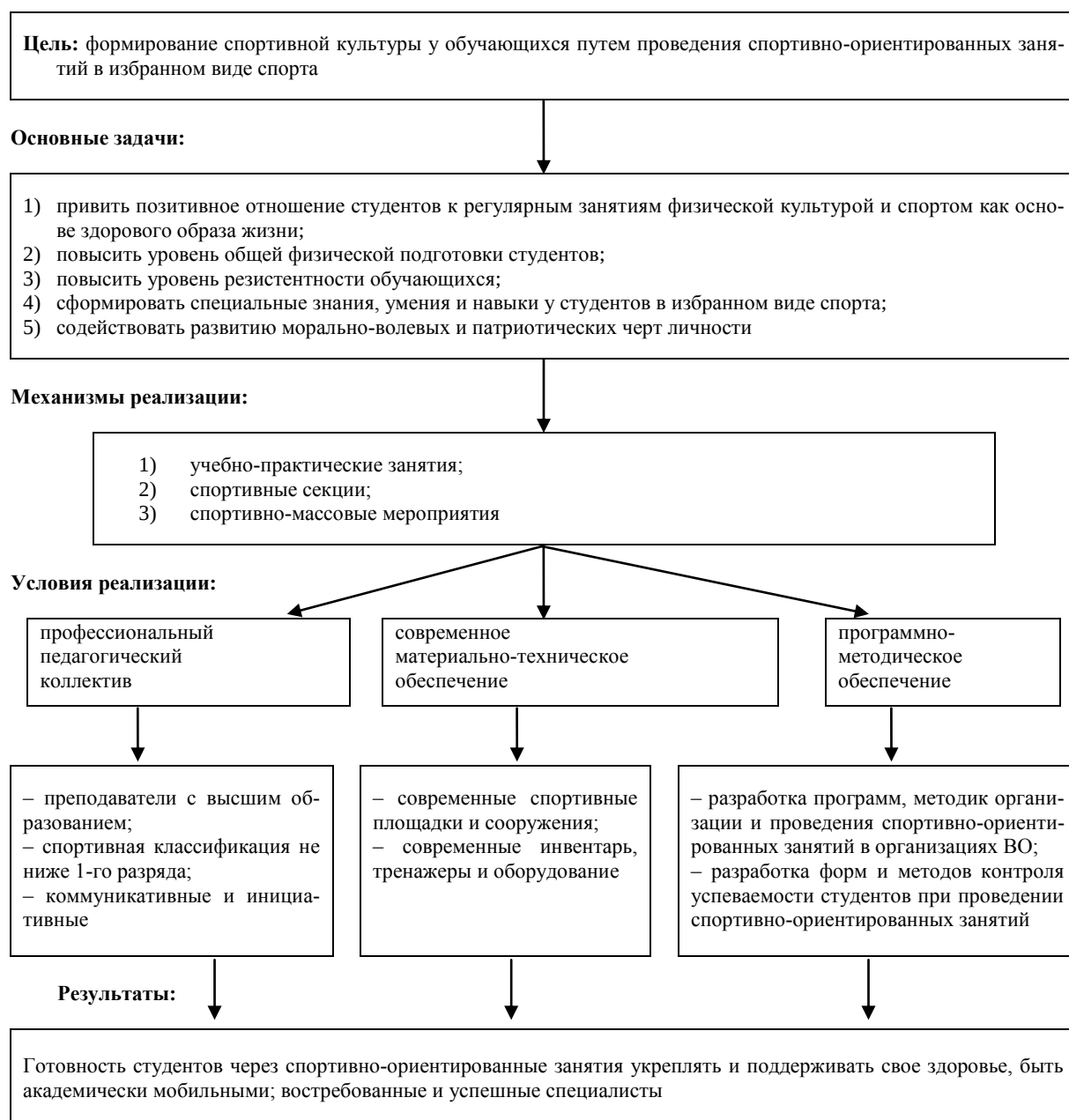


Рис. 1. Педагогическая модель спортивно-ориентированного воспитания в организациях ВО

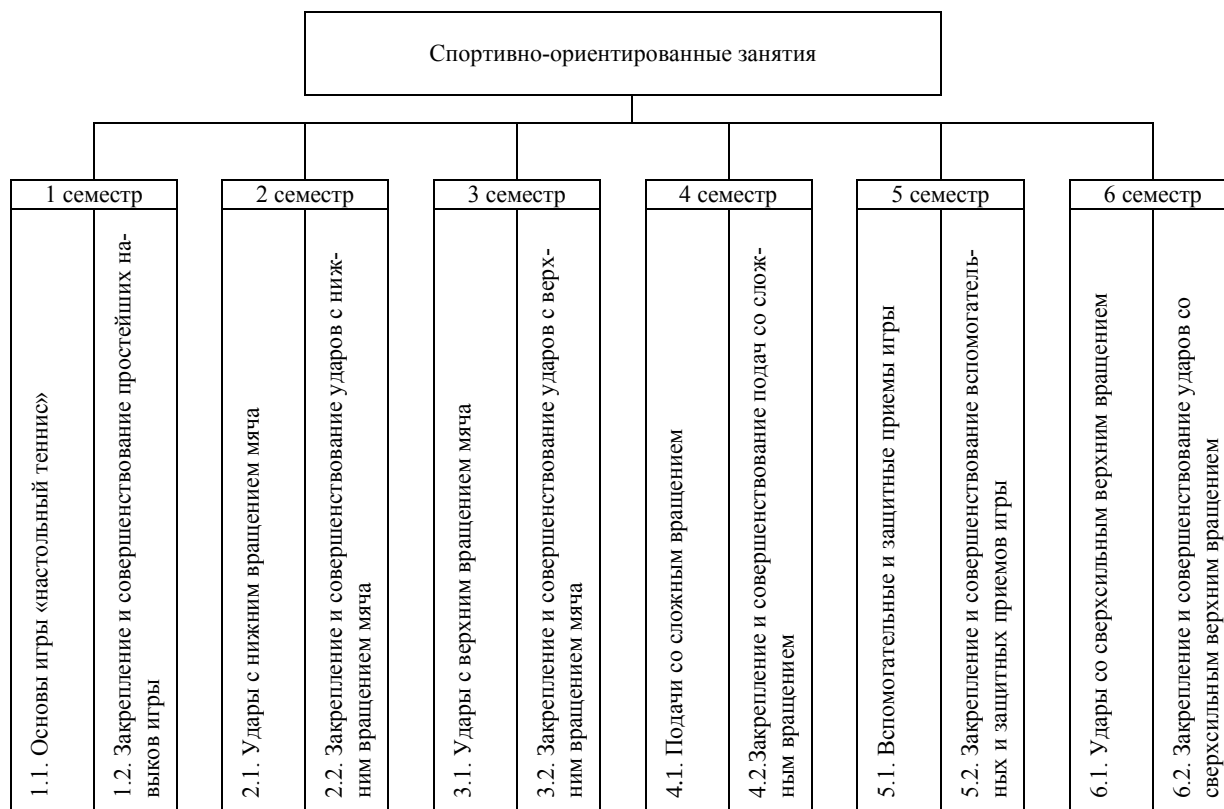


Рис. 2. Структура и содержание спортивно-ориентированных занятий по настольному теннису для студентов, обучающихся по программе бакалавра

При освоении ударов нередко возникают характерные ошибки, которые тормозят овладение техникой игры. Они обусловлены следующим:

- неправильная хватка ракетки, ограничивающая работу кисти;
- слишком большой и запоздалый замах, неумение регулировать величину замаха при различных видах ударов;
- излишняя закрепощенность плечевого пояса, предплечья, кисти во время удара;
- отсутствие использования инерции движения туловища и веса тела при выполнении ударов – только рукой, без участия туловища и ног;
- малый поворот туловища при выполнении замаха и самого удара;
- неправильная стойка (постановка ног) – удар выполняется на слишком выпрямленных – «жестких ногах»;
- запоздалый удар по мячу;
- плохое сопровождение мяча ракеткой после удара, отсутствие контроля за его полетом;

– отсутствие координации движений правой и левой рук при различных ударах и передвижениях, и особенно – при выполнении подачи;

– неправильный угол наклона ракетки во время удара или же мяч отбивается не той частью ракетки, что существенно влияет на стабильность и точность ударов;

– отсутствие так называемого организованного внимания: плохое восприятие подготовительных действий партнера; утеря или притупление остроты наблюдения за скоростью, силой вращения и направлением полета мяча, приходящего от соперника, что приводит к значительным ошибкам при выполнении ударов по мячу;

– недостаточное физическое развитие, и особенно плохая подвижность в суставах, часто сказывается на выполнении элементов техники;

– неумение правильно сочетать напряжение и расслабление мышц;

- недостаточно развитое «чувство» мяча, неумение управлять силой, скоростью и вращением мяча при выполнении ударов;

- излишняя торопливость или, напротив, медлительность при выполнении ударов, недостаточная реакция на мяч и как следствие – неумение приспосабливаться к изменению ритма игры;

- нерациональное использование «межуударного» времени. Игрок после выполнения удара долго следит за полетом мяча и не готовится к выполнению следующего удара;

- неумение контролировать свое поведение в игре на счет, особенно в соревновательной обстановке, и управлять им;

- неравноценная освоенность различных технических приемов, что вызвано, прежде всего, предпочтением отдельных излюбленных ударов, совершенствованию которых уделяется внимание больше, чем другим;

- неумение посылать мяч в разные зоны стола, быстро отбивать мячи. Это вызвано слишком длительной однообразной игрой по элементам друг на друга в период освоения игры и отсутствием в тренировке упражнений, моделирующих игровые ситуации [2].

Знание типичных ошибок поможет найти причину неудач у занимающихся и устранить недочеты в их технике. Однако главное здесь – профилактика. Переучивать и исправлять закрепившийся неправильный двигательный навык гораздо труднее, чем освоить новый. Необходимо внимательно следить за тем, правильно ли занимающийся выполняет технические приемы, анализировать его ошибки, находить причины и стараться устранить их, чтобы они не вошли в привычку и не закрепились как прочный навык.

При организации спортивно-ориентированных занятий по настольному теннису в организации ВО основное внимание необходимо уделять тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию кондиционных, силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, а также их сочетаний. Также на занятиях преподаватель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками – проведения занятий в качестве капитана команды, судьи, содействовать формированию адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов самосовершенствования [4; 5].

Необходимо отметить, что эффективность спортивно-ориентированных занятий зависит от самостоятельной работы студентов. Самостоятельная работа нацелена на углубление знаний по теоретическому разделу программного материала и повышение физической подготовки студентов для сдачи ими контрольного и зачетного тестирования [6–8].

Самостоятельная работа предусматривает:

- чтение студентами рекомендованной литературы и усвоение теоретического материала дисциплины;

- ведение дневника самоконтроля физического развития и физической подготовки;

- самостоятельное выполнение физических упражнений в режиме дня: утренняя гимнастика, кроссовая подготовка, индивидуальные занятия силовыми и аэробными упражнениями;

- подготовка к участию в соревнованиях за факультет, институт;

- посещение соревнований различного уровня, проводимых в городе.

Также, чтобы способствовать формированию у студентов желания и привычки к регулярным физкультурно-спортивным занятиям, необходимо организовывать массовые внутренние соревнования по настольному теннису.

Список литературы

1. *Бальсевич В.К.* Спортивный вектор физического воспитания в российской школе: монография. М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. 111 с.
2. *Барчукова Г.В., Богусас В.М., Матыцин О.В.* Теория и методика настольного тенниса. М.: Академия, 2006. 528 с.
3. *Ивинский Д.В.* Современные векторы физического воспитания студенческой молодежи // Вестник Тамбовского университета. Кафедра адаптивной физической культуры. Приложение к журналу. Тамбов, 2009. С. 78-89.
4. *Ивинский Д.В.* Спортивно-ориентированный подход к физическому воспитанию в вузе // 16 Державинские чтения. Институт физической культуры и спорта: материалы Общерос. науч. конф. / отв. ред. Е.П. Лисицын. Тамбов: Изд. дом ТГУ им. Г.Р. Державина, 2011. С. 46-50.
5. *Мукина Е.Ю., Ивинский Д.В.* Современные проблемы физического воспитания студентов в учебном процессе // Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни: ма-

териалы 5 Всерос. науч.-практ. конф. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2008. С. 86-90.

6. Настольный теннис: пер с кит. / под ред. Сюй Яньшэна. М.: Физкультура и спорт, 1987. 320 с.
7. Теория и методика настольного тенниса: Программа для базовых факультетов ИФК/УМО по физкультурному образованию. М., 1992. 55 с.
8. *Фримерман Э.Я.* Настольный теннис. М.: Олимпия Пресс, 2005. 80 с.

References

1. Balsevich V.K. *Sportivnyy vektor fizicheskogo vospitaniya v rossiyskoy shkole* [Sporting Vector of Physical Education in the Russian School]. Moscow, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta* Publ., 2006, 111 p. (In Russian).
2. Barchukova G.V., Bogusas V.M., Matytsin O.V. *Teoriya i metodika nastol'nogo tennisa* [Theory and Methods of Ping-pong]. Moscow, *Akademiya* Publ., 2006, 528 p. (In Russian).
3. Ivinskiy D.V. *Sovremennye vektory fizicheskogo vospitaniya studentov* [Modern vectors of physical education of students]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Kafedra adaptivnoy fizicheskoy kul'tury. Prilozhenie k zhurnalu* [Tambov University Review. Adaptive Physical Education Department. Supplement], 2009, pp. 78-89. (In Russian).
4. Ivinskiy D.V. *Sportivno-orientirovanny podkhod k fizicheskomu vospitaniyu v vuze* [Sports oriented approach to physical education at the university]. *Materialy Obshcherossiyskoy nauchnoy konferentsii «16 Derzhavinskie*

chteniya. Institut fizicheskoy kul'tury i sporta» [Proceedings of the All-Russian Conference "16th Derzhavin Readings. Institute of Physical Education and Sport"]. Tambov, Publishing House of Tambov State University named after G.R. Derzhavin, 2011, pp. 46-50. (In Russian).

5. Mukina E.Yu., Ivinskiy D.V. *Sovremennye problemy fizicheskogo vospitaniya studentov v uchebnom protsesse* [Modern problems of physical education of students during their study]. *Materialy 5 Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Fizicheskaya kul'tura i sport – osnova zdorovogo obraza zhizni»* [Proceedings of the 5th All-Russian Scientific and Applied Conference "Physical Education and Sport – basis of healthy lifestyle"]. Tambov, Tambov State University named after G.R. Derzhavin Publ., 2008, pp. 86-90. (In Russian).
6. *Nastol'nyy tennis* [Ping-pong]. Syuy Yanshen (ed.). Moscow, *Fizkultura i sport* Publ., 1987, 320 p. (In Russian).
7. *Teoriya i metodika nastol'nogo tennisa: Programma dlya bazovykh fakul'tetov IFK/UMO po fizkul'turnomu obrazovaniyu* [Theory and Methods of Ping-pong: Programme for Basis Faculties of IPE/AMA for Physical Education]. Moscow, 1992, 55 p. (In Russian).
8. *Frimerman E.Ya. Nastol'nyy tennis* [Ping-pong]. Moscow, *Olimpiya Press*, 2005, 80 p. (In Russian).

Поступила в редакцию 30.01.2017 г.
Received 30 January 2017

UDC 378.4+796.386

METHODIC RECOMMENDATIONS ON ORGANIZATION AND CARRYING OUT SPORTS-ORIENTED CLASSES ON PING-PONG FOR BACHELOR PROGRAM STUDENTS

Dmitriy Vladimirovich IVINSKIY

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Physical Education Department

Tambov State University named after G.R. Derzhavin

33 Internatsionalnaya St., Tambov, Russian Federation, 392000

E-mail: dmitriy-ivi@yandex.ru

The modern system of physical education in institutions of higher education is in a period of strategic way of development. Sports-oriented classes are one of the areas of improvement of physical education in these schools. The basis of the sports-oriented classes is the creative use of advanced techniques developed in the field of sports and the practice of physical education. The theoretical foundation of sports-oriented physical education are the principles and provisions developed by V.K. Balsevich. The main purpose of sports-oriented classes in the organization of higher education – formation of sports culture among the students, but the main objectives are: to inculcate positive attitude of students to regular physical training and sports, as the foundation of a healthy lifestyle; to raise the level of general physical training of students; formation of special knowledge and skills in a chosen sport; to raise the level of resistance of students; to promote moral and patriotic qualities of the person. The methodical recommendations prepared for the purpose of rendering methodical assistance teachers in the organization of sports-oriented training in organizations are presented.

Key words: sports-oriented classes; higher education organization; technique of game

DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-2(166)-36-41

Информация для цитирования:

Ивинский Д.В. Методические рекомендации по организации и проведению спортивно-ориентированных занятий по настольному теннису для студентов, обучающихся по программе бакалавра // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2017. Т. 22. Вып. 2 (166). С. 36-41. DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-2(166)-36-41.

Ivinskiy D.V. Metodicheskie rekomendatsii po organizatsii i provedeniyu sportivno-orientirovannykh zanyatiy po nastol'nomu tennisu dlya studentov, obuchayushchikhsya po programme bakalavra [Methodic recommendations on organization and carrying out sports-oriented classes on ping-pong for bachelor program students]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2017, vol. 22, no. 2 (166), pp. 36-41. DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-2(166)-36-41. (In Russian).