ПЕДАГОГИКА

Ефремов Анатолий Анатольевич
магистрант
Голокова Вера Степановна
канд. мед. наук, доцент

ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет
им. М.К. Аммосова» – Институт физической культуры и спорта
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА ПРИ ОБУЧЕНИИ ОСНОВНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Аннотация*: многоплановая, сложная и скоростная деятельность теннисиста требует высокого развития у спортсменов ряда физических и психических качеств, связанных с содержанием и особенностями игры в теннис. Проведен педагогический эксперимент при начальном обучении к игре по настольному теннису. По всем видам упражнений наблюдается прирост от исходных значений.*

Ключевые слова*: настольный теннис, обучение, игровой метод.*

В нашей стране по показателям массовости среди спортивных игр настольный теннис делит третье место – после футбола и волейбола – с баскетболом. Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические волевые качества человека [3, с. 51]. Основное достоинство настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, тонкий расчет, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества [2, с. 7].

Помимо того, что настольный теннис является великолепным средством активного отдыха, приносящим огромное удовольствие, это одна из технически сложных спортивных игр [1, с. 51].

Цель нашего исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность использования игрового метода.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ДЮСШ №3 г. Якутска. Всего в проведении педагогического эксперимента приняли участие 14 практически здоровых школьников в возрасте от 7–10 лет.

По результатам проведенных этапов педагогического эксперимента (рис. 1) выявлена положительная динамика в тренируемом виде спорта.

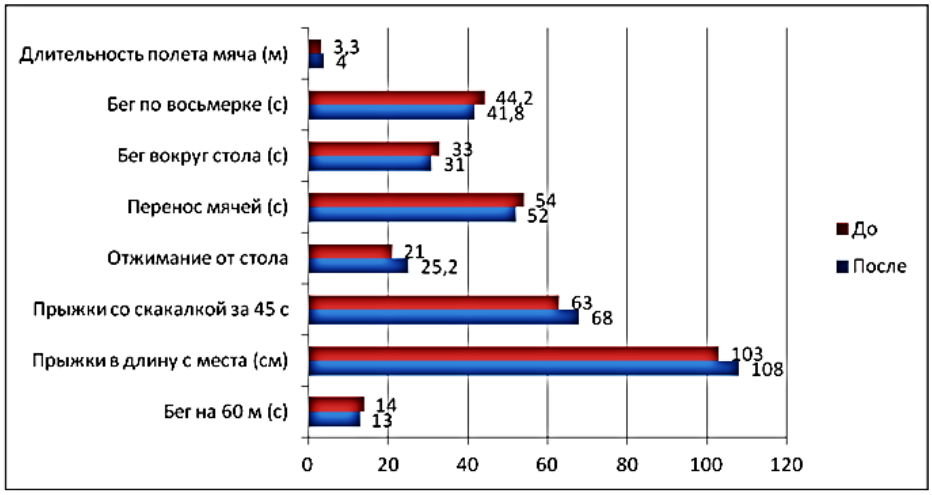

Рис. 1

Длительность отскока мяча увеличилась на 70 сантиметров. Бег по восьмерке сократился на 2,4 секунды. Чем старше игрок, тем меньше секунд он должен тратить на бег. Вокруг стола респонденты тоже пробежали на 2 секунды быстрее. Перенос мячей также сократился на 2 секунды. Прыжки одинаково увеличились в 5 раз. А бег на 60 метров на 1 секунду улучшился.

Как видно из рис. 1, результаты на первый взгляд незначительны. Но даже прибавление сотой секунды – есть результат кропотливой работы тренера и игрока.

Таким образом, большой объём и интенсивность мышечной работы игрока, носящий, главным образом, динамический характер, связаны с высокой двигательной активностью теннисиста.

Результаты нашего исследования показали, что использование игрового метода в процессе обучения основным элементам настольного тенниса детей 7–8 лет в целом эффективно. Гипотеза исследования о том, что применение игрового метода при обучении основным элементам настольного тенниса детей 7–8 лет повысит эффективность тренировочного процесса, считаем, подтвердилась.

В качестве практических рекомендаций мы советуем тренерам: уделить внимание методам применения упражнений в настольном теннисе, так как основой всех методов является регулирование нагрузки и ее сочетание с отдыхом. Дети 7–8 лет ещё не в состоянии сконцентрироваться на длительных упражнениях по изучению базовой техники. Поэтому надо учитывать дозировку тренировки в этом возрасте. Тренерам нужно помнить, что элементы базовой техники должны даваться постепенно. Нельзя начинать обучение с одновременного разучивания множества элементов. Необходимо начинать с освоения наиболее простых элементов игры и продвигаться от них к более сложным и помнить о том, что вместе с обучением базовой технике начинающим игрокам 7–8 лет нужно прививать любовь к настольному теннису.

Список литературы

1. Алексеев А.В. Теннис и вдохновение // Матсбол-Теннис. – 1999. – №2. – С. 72.

2. Байгулов Ю.Н. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра [Текст] / Ю.Н. Байгулов. – М.: Физкультура и спорт. – 2000. – 270 с.

3. Иванова Т.С. Основы подготовки юных теннисистов. Психологическая подготовка: Учебное пособие для студентов РГАФК. – М., 2000. – 60 с.