

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦДТ ст.Удобной**

# **Мастер-класс**

**на тему:**

## **«Техника выполнения подач»**

Подготовил:

Педагог дополнительного образования по настольному теннису

Безладнова Александра Геннадьевна

## Мастер-класс по настольному теннису

**Тема занятия:** «Техника выполнения подач»

**Цель занятия:** Овладеть техникой выполнения подач с нижним вращением.

**Задачи занятия:**

- 1.Обучающая: освоение подач поэтапно;
- 2.Образовательная: расширение знания в области спорта;
- 3.Воспитательная: воспитание упорства и настойчивости;
- 4.Оздоровительная: охрана жизни, улучшение физического развития;
- 5.Развивающая: развивать ловкость, координацию, быстроту реакции.

**Спортивный инвентарь:** столы и сетки для настольного тенниса, ракетки, мячи для настольного тенниса, тренажер — колесо и ракетка без покрытия.

### ПЛАН ЗАНЯТИЯ

#### Подготовительная часть, разминка- 5 мин.

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;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине; - медленный бег на время;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки боком вправо-влево;

- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседание вперед, назад, влево, вправо.

3) *упражнения по специальной подготовке*: комплекс упражнений: подкидывание мяча для настольного тенниса разными сторонами ракетки, имитационные упражнения – накаты, подрезки, топ – спины.

4) *разминку по элементам настольного тенниса*: разминка ударами на столе.

### **Основная часть - 20 мин.**

**Подача** — это технический прием, с которым начинается игра. Основное отличие подачи от других технических приемов состоит в том, что она выполняется из почти статического положения и не зависит от действий противника. В силу этого подача отличается наибольшей стабильностью движения.

Технику выполнения подачи можно разделить на две части: подброс мяча и сам удар. Сначала ребят следует обучить правильному побросу — с открытой ладони на высоту не меньше 16 см, затем — удар по падающему мячу.

Современные подачи отличаются сложностью вращений, эффективностью обманных движений, точностью направления, длины и скорости полета мяча.

Исполнение подач — огромное поле деятельности для теннисиста, особенно высокого класса. Необходимо тренировать наиболее удобные для себя подачи, совершенствовать их, придумывать новые, модернизировать уже известные.

Существуют 4 основных типа подач с различным движением руки с ракеткой во время контакта с мячом: прямые, маятникообразные, челночные, веерообразные.

Наиболее сложные для выполнения и наиболее эффективными являются комбинированные подачи, при которых внешняя структура движения практически не меняется, а вращение мяча и длина полета меняются очень сильно.

В тренировке подач можно выделить три этапа: самоподготовка, тренировка с партнером, закрепление в игре на счет.

**I. Самоподготовка** (занятия частично можно выполнять в домашних условиях).

1. Выбор подач. Как правило, выполняют подачу с двумя контрастными вариантами вращения. Осмысление: а) движения частей руки и туловища; б) необходимого взаимодействия ракетки с мячом.

2. Овладение четким подбрасыванием мяча. Жонглирование мячом в вертикальном направлении с подсечкой его ракеткой в горизонтальной плоскости. Ученику важно произвести удар так, чтобы мяч, упав впереди на пол, вернулся обратно; добиться при ударах сложных боковых траекторий мяча; научиться занимать перед подачей правильное положение у стола.
3. Обработка техники движения и тренировка мышц, участвующих в выполнении подачи (имитация у зеркала и без него, работа ракетки с мячом). Работая дома над подбросом и приданием ракеткой мячу необходимого вращения, можно использовать диван, который гасит скорость направленных в него ударов. Нагружая мышцы, будущий теннисист отрабатывает навык контакта с мячом и обработки ракеткой мяча.

В этот период большую пользу принесет применение приспособлений в виде различных колес, имитирующих мяч. Здесь используют ракетки без покрытия, обычного веса или немного утяжеленные.

4. Тренировка подач у стола. Можно использовать коробку, в которую помещается 100-150 мячей и которую устанавливают так, чтобы было удобно брать из нее мячи. На противоположной стороне устанавливают ловушку для мячей. Поэтапно тренируют сначала подачу на точность по месту (длина и фронт), потом на силу вращения, на скорость и, наконец, комплексно - точно в заданную зону, с необходимым вращением и с необходимой скоростью. Именно этот самый трудоемкой и психологический самый нудный период закладывает основу для будущих успехов. Заодно можно понять, кто из ваших воспитанников отличается экстремальной усидчивостью.

**II. Тренировка с партнером.** Перед подачей следует внимательно посмотреть на соперника и оценить его позицию, определить слабые места. Иногда это позволяет выиграть очко подачей. Постепенно следует добиться выполнить подачу из позиции как можно ближе к столу, что уменьшит время полета мяча и, соответственно, время для подготовки к приему. Для того чтобы отскок мяча при подаче не был высоким, необходимо следить, чтобы точка контакта ракетки с мячом была как можно ближе к поверхности стола и точно не выше верхнего края сетки.



При успешном приеме партнером тренируемой подачи учение выполняет обычные игровые действия, т.е. тренирует связку подачи с последующим ходом (двухходовка) или делает второй ход с таким расчетом, чтобы завершающим стал третий удар (трехходовка).

Варианты действий после подачи может задавать тренер. Например, перед соревнованиями тренер может промоделировать ответные действия какого-либо из конкретных соперников.

В любом случае работа с партнером позволяет оценить эффективность разучиваемых подач и внести коррективы в качество их исполнения.

**III. Закрепление в игре и на счет.** В тренировочных условиях применение подач закрепляется в игре на счет по обычным правилам или по условиям, заданным тренером, например все подачи выполняет один из играющих. В зависимости от поставленных задач тренер может жестко регламентировать действия подающего после подачи или, наоборот, разрешить ему полную импровизацию.

Вводить мяч в игру следует в соответствии с существующими правилами, обращая серьезное внимание на правильность исполнения подачи.

Окончательная проверка работы над подачами происходит в условиях соревнований в игре со спортсменами разных стилей и разного уровня подготовки.

При работе над подачами следует обратить внимание на следующие моменты. Во-первых, для осуществления кистью сложных движений в короткий промежуток времени необходимо максимально ее раскрепостить. Поэтому ракетку держат максимально расслабленно, в отдельных случаях — только двумя пальцами — большим и указательным. Во-вторых, следует научиться выбирать своевременный момент для подачи, особенно в критической ситуации. Иногда определенный эффект дает пауза. В-третьи, после выполнения подачи важно быстро принять исходное положение для продолжения розыгрыша.

Говоря о тактике выполнения подач, следует учитывать, что они различаются по длине. Короткие подачи с нижним вращением полезны во встречах с агрессивным соперником, когда вы лишаете его любимого варианта игры — инициативы. В то же время особого преимущества короткая

подача не дает, сводя игру к соперничеству в промежуточной игре. Усилить воздействие короткой подачи может хорошая замаскированное сложное вращение. Стремительно длинную подачу применяют, во-первых, как антипод короткой, а во-вторых, с целью поразить зону, которая в данный момент наименее защищена соперником (например, когда соперник «навис» над столом, ожидая короткой подачи).

Главное — правильно оценить позицию, занимаемую соперником. Если принимающий сильно смещен к левому углу, можно попытаться заставить его врасплах быстрой косой подачей вправо. Если игрок перед подачей стоит в правосторонней стойке и его левая нога выдвинута вперед, следует направить стремительную подачу в его левое плечо, так как для приема он вынужден будет переместиться влево или вправо. Если соперник принимает мяч в центре стола и его ноги расположены параллельно, то можно попробовать подать в правую сторону туловища («в печень»).

Очень популярны подачи, в которых к верхнему или нижнему вращению добавляют боковое вращение с целью вынудить соперника ошибиться при выборе направления ответного удара. Отражая, например, подачу с левым боковым вращением, необходимо раскрутить ее движением ракетки вправо. Если этого не сделать, мяч может уйти за стол влево. Поэтому подачу с левым боковым вращением лучше подавать в левый угол соперника ближе к краю стола, что заставит его отразить мяч по прямой (попытка сыграть по диагонали приведет к ошибке). Аналогичный эффект достигается при использовании игроком правого бокового вращения.

Полезно подобрать на вооружение 5-6 подач, наиболее любимых и хорошо освоенных спортсменом, которые можно эффектно применить в игре с разноплановыми игроками. Из них 2-3 наиболее надежные подачи лучше использовать в критические моменты игры, а еще 1-2 подачи — в расчете на



эффект неожиданности.

Тренировочная игра на счет с использованием полученных знаний на занятии.

### **Заключительная часть — 5 мин.**

Подведение итогов занятий. Рефлексия. Уборка места (инвентарь). Организованный уход из зала.