

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/47043>

Тип работы: Научно-исследовательская работа

Предмет: Физкультура

Оглавление

Введение 6

1. Пояснительная записка 8

2. Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки 1-го года обучения 10

3. Материально-техническое обеспечение 44

Заключение 45

Список литературы 46

Приложение 1 48

для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Программный материал

1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

2. Тактическая подготовка

Главной задачей тактической подготовки в настольном теннисе является точное и правильное изучение основных технических приемов. Решению поставленной задачи в учебно-тренировочном процессе помогает метод работы с большим количеством мячей.

Тренеры, которые применяют метод работы с большим количеством мячей, отмечают, что он дает возможность не только увеличивать моторную плотность тренировок, но и способствует освоению технических элементов, доводя их до совершенства. Следовательно, появляется точность и стабильность в игре. А это важно на начальном этапе обучения в настольном теннисе. Таким образом, тренеры отмечают положительную сторону данного метода – метод большого количества мячей позволяет проводить коррекцию игровых двигательных действий непосредственно при их выполнении. Однако, не следует посвящать стандартному методу большого количества мячей 50 % времени при обучении элементам в настольном теннисе, поскольку, несмотря на множество достоинств, данный метод имеет определенные недостатки.

При регулярном использовании данного метода спортсмены младшего возраста привыкают к безошибочному попаданию робота, и не могут видеть заранее приготовления соперника к отраженному мячу при игре на счет, смотрят только на свою половину стола, а не на сторону соперника, чтобы готовиться к следующему удару. Иными словами, сложный мыслительный акт (вероятное прогнозирование) отсутствует и спортсмен не видит на один либо несколько ходов вперед, а также не видит передвижения соперника. Необходимо каждый метод использовать не стандартно, а постоянно приспосабливать к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной тренировки. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

Современный уровень развития настольного тенниса предъявляет повышенные требования к подготовленности игроков. Однако, повысить эффективность тренировочного процесса можно только при

условии рационального управления процессом подготовки спортсмена, опираясь на научно обоснованные рекомендации по общим и частным вопросам.

При этом сложность управления спортивной тренировкой заключается в том, что нет возможности непосредственно управлять изменением спортивных результатов. Фактически тренер управляет лишь действиями спортсмена. В результате чего, технология управления ходом тренировочного процесса сводится к оценке и контролю динамики состояния спортсмена, тщательному учету выполненной нагрузки и анализу взаимосвязи между ними. Это подразумевает наличие на различных этапах подготовки спортсмена необходимого набора таких признаков, которые бы отражали состояние и изменение объекта в определенном временном интервале. Процесс технической подготовки спортсмена рассматривается как выработка методики тренировки с учетом заданных целей, критериев и информации о строении организма, законах его функционирования и развития, закономерностях достижения спортивных результатов. Методологической основой технической подготовки является биомеханика движений человека, физиология двигательной активности, нейрофизиология, психология и педагогика.

Метод совместной тренировки девочек и мальчиков.

Практика показывает, что при помощи данного метода повышается качество тренировок, он является эффективным средством ускорения роста мастерства спортсменов на начальном этапе обучения и в будущем. 3. Соревновательный метод тренировок. Данный метод состоит в использовании соревнования как средства повышения уровня подготовки учащихся. При использовании данного метода обязательное условие – подготовленность занимающихся к выполнению упражнений, в которых они будут соревноваться. Использование данного метода дает возможность: стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявить уровень их развития; выявить и оценить качества владения двигательными действиями; обеспечить наибольшую физическую нагрузку; воспитать волевые качества, обеспечивать максимальную физическую нагрузку. Соревновательный метод тренировки – это один из ключевых методов тактической и технической подготовки занимающихся на всех этапах обучения. Но при рассмотрении его с физической точки зрения интенсивное использование соревновательного метода может неблагоприятно сказаться, особенно в начале обучения. Но при планомерном использовании и в соответствии с пропорцией других методов, он позволяет получить хороший результат.

Данный метод, согласно мнению множества специалистов, во время соревнований позволяет обрести устойчивость к изменяющейся обстановке, способность – не зависеть от обстоятельств, справляться с трудностями, не позволять сбивающим факторам влиять на результаты.

Метод тренировки с разными партнерами. Данный метод предусматривает тренировки со спарринг партнерами различных стилей игры: оборонительный, нападающий, комбинированный.

Метод тренировки «за стол лидера». Данный метод сопровождается игра на счет. Партнеры, которые отличаются по силе и стилю игры быстро сменяются по сигналу тренера через определенное время. Сильные игроки после нескольких раундов сосредотачиваются вокруг «стола лидера», а игроки слабее – вокруг последнего стола. Но перед этим они играют несколько промежуточных матчей. Включение в учебно-тренировочный процесс большого числа соревновательных ситуаций в ходе единоборств с игроками различных стилевых направлений помогает спортсменам приспосабливаться к различным ситуациям, к разным соперникам в соревновательной деятельности.

«Двое на одного». Этот метод тренировки применяется на закрытых тренировках в Китае. Посторонним вход на эти тренировки запрещен. Данный метод используют при подготовке к главным годовым турнирам. Новшество состоит в том, что противостоит игроку не один партнер, а два партнера одновременно.

Специфический метод тренировки с использованием большого количества мячей.

Суть метода большого количества мячей состоит в том, что около стола ставят специальную корзину, в которой находится 100-200 мячей или устанавливают аппарат, который выстреливает мячами. Задача спортсмена заключается в непрерывном выполнении ударов разной сложности. При этом каждый мяч может использоваться как один, так и много раз. Происходит сокращение времени, которое требуется на подбор мячей.

Метод большого количества мячей реализуется при помощи следующих приёмов:

1. При участии тренера.
2. Спортсменом самостоятельно.
3. При участии партнера.
4. С применением робота - тренажера.
5. Большое количество мячей.

3. Практическая подготовка.

3.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащих для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.

Для этого применяются:

□ комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости.

□ спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости и быстроты.

Список литературы

1. Антипенко А.С. Обучение игре в настольный теннис / А.С. Антипенко. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 211 с.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис / А.Н. Амелин. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. – 341 с.
3. Артемова И.Р. Методы обучения игре в настольный теннис / И.Р. Артемова. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 296 с.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 359 с.
5. Бальсевич В.К. Конверсия основных положений спортивной тренировки в процессе физического воспитания / В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 15 – 25.
6. Барчукова, Г.В. Влияние психического состояния на эффективность соревновательной деятельности квалифицированных игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова, А. В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 7. – С. 68-70.
7. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова. – М.: Академия, 2015. – 257 с.
8. Болтенко А.В. Физическая культура и спорт / А.В. Болтенко. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 253 с.
9. Булкин А.С. Настольный теннис / А.С. Булкин. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 241 с.
10. Виленский М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 15 – 18.
11. Воронова Н.О. Подготовка игроков в настольный теннис / Н.О. Воронова. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 254 с.
12. Громыко В.В. Инновационный подход к физическому и духовному воспитанию школьников / В.В. Громыко, Лысова, Г.Л. Шубина // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 2. – С. 60 – 63.
13. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк. – М.: Академия, 2015. – 349 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/47043>