

УДК 37.014

DOI: 10.25629/НС.2022.01.11

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Мизин А.Н.

Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)

Аннотация: Автором статьи поставлена цель обосновать содержание программы по физической культуре по разделу «Теннис» в вузах. С этой целью автором проведено изучение специальной литературы, планов и программ по физической культуре вузов России. В статье представлен материал по возникновению и истории развития настольного тенниса в зарубежных странах и России, выявленный авторами в результате анализа литературы. Который включен авторами в содержание лекционного материала.

Ключевые слова: Физическая культура, настольный теннис, учебная программа, студенты, лекции, практические занятия.

Введение

Актуальность предпринятого исследования объясняется необходимостью преподавателям в вузе мотивировать студентов к активным занятиям физической культурой и спортом, а также способствовать поддержанию интереса за счет введения в занятия как новых, так и традиционных форм двигательной активности и широко известных видов спорта. Для решения этих задач в вузах широко используются спортивные игры. Но занятия большинством спортивных игр требуют от вуза наличия хорошей спортивной базы, которая в некоторых вузах отсутствует или перегружена из-за большого количества студентов. Поэтому наиболее доступной из всех спортивных игр, по этим критериям является настольный теннис. Именно это и обусловило выбор темы предпринятого исследования.

Цель исследования: обосновать программу дисциплины «Настольный теннис» в рамках учебного предмета «Физическая культура».

Задачи исследования: 1. Изучить специальную литературу, посвященную возникновению и развитию настольного тенниса в зарубежных странах и в России, а также теории и методике обучения теннису.

2. Разработать содержание программы дисциплины «Настольный теннис» в рамках учебного предмета «Физическая культура» для студентов Московского авиационного института (национального исследовательского университета) (далее по тексту МАИ).

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение специальной литературы, а учебно-методической литературы по физической культуре.

Результаты исследования

Прежде чем приступить к разработке содержания программы дисциплины «Настольный теннис» в рамках учебного предмета «Физическая культура» для студентов, мы предварительно подвергли анализу литературу, посвященную возникновению и развитию настольного тенниса как вида спорта, в связи с тем, что как средство физического воспитания студентов настольный теннис стал использоваться лишь в конце прошлого века [1]. В результате проведенного нами анализа литературы установлено, что сведения о его зарождении весьма разноречивы, до настоящего времени, так и не установлено место зарождения настольного тенниса, это могла быть Япония, Китай или же Европа.

В литературе есть данные о том, что в XVI в. англичане и французы играли в игру без правил, сначала мячом с перьями, затем каучуковым мячом. И лишь с появлением в 1894 г. целлулоидного мяча настольный теннис стал активно развиваться. Изменениям подвергся не только мяч для игры, но и ракетки. Сначала они были из фанеры с длинной ручкой, потом укорочение ручки привело к появлению хватки ракетки, близкой к современной. Подвергалась изменению и поверхность ракетки, игровая поверхность ракетки клеивалась и пергаментом, кожей, велюром, а впоследствии несколькими слоями резины [2].

Знаменательным событием в истории настольного тенниса является 1900 год, в связи с тем, что в 1900 г. англичане утвердили первые правила этой спортивной игры [3].

Для проведения международных соревнований в 1926 году в Германии была создана международная федерация настольного тенниса (сокращенное название ИТТФ) и утверждены едины правила настольного тенниса. Целью этой организации явилось распространение этой игры во всем мире, а также организация и проведение международных соревнований [4].

И уже в декабре 1927 года под эгидой ИТТФ был проведен Первый чемпионат мира, в рамках которого состоялся и заседание ИТТФ. Именно на этом конгрессе определен регламент ежегодного проведения первенства мира по настольному теннису. Лишь в период с 1940 по 1946 годы соревнования не проводились в связи с международными военными конфликтами. С 1957 года соревнования на первенство мира стали проводиться 1 в 2 года. В перерывах между ними на каждом континенте проводятся свои внутренние чемпионаты [5].

На территории Российской империи настольный теннис получил распространение только в конце XIX века, когда в 1860 году в Петербурге был открыт клуб «Крикет и лаун-теннис». Основной целью клуба явилось распространение этой игры в России. И уже в конце 90-х годов в игру под названием «пинг-понг» играли без единых правил во многих частных домах крупных городов России. В период первой мировой войны 1913-1914 годы интерес к игре заметно угас. И только после революции 1917 года игра в «пинг-понг» вновь становится популярной. При чем она проводится уже по определенным и четким правилам, на оборудовании специально определенных размеров (стол, сетка) [6].

1927 год стал знаменательной датой для «пинг-понга» в нашей стране, т.к. зафиксировано массовое увлечение этим видом спорта. Тем не менее первые официальные соревнования в России стали проводиться только спустя 19 лет, лишь в 1946 году, после окончания Великой Отечественной войны. В международных соревнованиях советские спортсмены стали участвовать только с 1954 года после вступления в ИТТФ [7].

Новым событием в мире настольного тенниса стало изобретение в Японии нового вида покрытия ракетки в 1952 году. А годом ранее там же в Японии был впервые применен новый удар «топ – спин», или по первоначальному не гласному названию «дьявольский мяч из Токио» (закрывающийся в придании мячу сверхсильного верхнего вращения и за счет этого происходил необычно ускоряющийся отскок мяча от стола). Все эти события стимулировали специалистов настольного тенниса к созданию методики обучения настольному теннису подрастающего поколения, т.е. для использования его в физическом воспитании школьников и студентов.

Вопросам теории и методике настольного тенниса были посвящены работы А.Н. Амелина, В.А. Пашинина, Г.В. Барчуковой, В.П. Жур, Л. Орман, В.В. Команова. Эти же авторы выступили инициаторами введения настольного тенниса в физическое воспитание студентов вузов.

Ниже представляем содержание программы дисциплины «Настольный теннис» для студентов МАИ, которая была разработана на основе анализа литературы, а также с учетом собственного опыта работы со студентами в вузе.

Одним из разделов дисциплины физическая культура является настольный теннис. Именно этот раздел нацелен на подготовку бакалавров в настольном теннисе как виде спорта, а также его задачей является передача сведений студентам об организации досуговой (рекреационной) деятельности с различными людьми. Так же в этом разделе предусматривается обучение студентов-бакалавров организации и управлению проведением спортивных и оздоровительных мероприятий по настольному теннису.

В процессе занятий планируется формирование у студентов таких общекультурных компетенций (ОК), как: способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6); способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7); способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8); способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

Объем дисциплины для студентов заочной и очной форм обучения 328 часов. Для студентов очной форму обучения занятия проводятся в форме лекций – 72 часа, в форме практических занятий 244 часа. Формой текущего контроля и промежуточной аттестации являются для студентов очной формы обучения зачет в 2,4,6 семестре – 12 часов. Для студентов заочной формы обучения предусмотрена самостоятельная работа в объеме 316 часов и зачет на 1,2,3 курсе – 12 часов. В таблице 1 приводится содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.

Таблица 1 – Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

Виды учебной деятельности	Всего часов	В том числе		
		Аудиторная	Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
Контактная работа, аудиторные занятия, в том числе:	328	-	-	-
Лекции	72	72	-	-
Практические занятия	244	244	-	-
Семинарские занятия	-	-	-	-
Виды промежуточной аттестации	2	2	-	зачет
Общая трудоёмкость, часы	328	328		-

В ходе анализа литературы нами установлено, что содержание практических занятий, никогда не вызывает затруднений у преподавателей физической культуры, а вот с теоретическими сведениями (лекциями) многие испытывают проблемы. Далее мы представляем основное краткое содержание лекционных занятий по пяти разделам (темам) программы.

Тема 1. Структура и содержание учебной дисциплины «Элективный курс: Спорт – настольный теннис»

Лекция 1.1. Вводный инструктаж. Ценность игры. История возникновения и развития настольного тенниса.

Правила поведения и соблюдения техники безопасности во время лекционных и практических занятий. Сообщение инструкций по технике безопасности. Приемы оказания первой помощи пострадавшему, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. Ценность настольного тенниса, его воздействие на организм занимающихся. Его доступность для любой возрастной категории людей, из-за несложности оборудования возможность использования его в закрытых и открытых помещениях, а также площадях. Развитие в процессе занятий настольным теннисом таких физических качеств как быстрота, скоростная выносливость, резкость, ловкость, а также решительность, настойчивость и упорство.

Лекция 1.2. Настольный теннис как предмет учебного плана.

Цели дисциплины «Физическая культура: Настольный теннис». Формируемые компетенции в процессе освоения дисциплины. Место дисциплины в структуре ООП ВО. Объем дисциплины. Ознакомление с содержанием программы учебной дисциплины. Организация самостоятельной работы обучающихся, по дисциплине. Ознакомление с основной и дополнительной учебной литературой, необходимой для освоения дисциплины. Ознакомление с перечнем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", для освоения дисциплины. Ознакомление с фондом оценочных средств и описанием показателей и критериев оценивания освоения материала дисциплины «Настольный теннис», с требованиями к зачету.

Лекция 1.3. Задачи, значение и содержание дисциплины «Физическая культура: Настольный теннис». Образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи дисциплины. Значение дисциплины при подготовке бакалавров. Содержание лекционных и практических занятий по дисциплине «Физическая культура: Настольный теннис».

Лекция 1.4. Специфика применения общедидактических принципов при обучении игре в настольный теннис.

Специфические особенности применения общедидактических принципов при обучении игре в настольный теннис.

Лекция 1.5. Принципы наглядности, доступности, последовательности, систематичности при обучении игре в настольный теннис.

Специфика принципа наглядности при обучении игре в настольный теннис. Специфика принципа доступности при обучении игре в настольный теннис.

Лекция 1.6. Настольный теннис как вид спорта и как средство физического воспитания.

Становление и развитие настольного тенниса в России. Использование настольного тенниса в системе физического воспитания дошкольников в ДОО, школьников, студентов.

Лекция 1.7. Образовательное, воспитательное и оздоровительное значение занятий настольным теннисом.

Влияние занятий настольным теннисом на физическое развитие занимающихся, функционирование органов и систем - сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, сенсорной, слаженностью их функций. Занятия настольным теннисом для создания условий активного отдыха в период снижения работоспособности организма.

Образовательное значение занятий настольным теннисом. Правила игры, техника и тактика. Воспитательное значение занятий настольным теннисом его роль в формировании морально-волевых, нравственных, эстетических и других качеств личности.

Тема 2. Техника игры в настольный теннис.

Лекция 2.1. Анализ техники отдельных элементов игры в теннис: стойки теннисиста, способы передвижения теннисиста.

Анализ техники отдельных элементов игры в теннис: структура техники – ведущие звено техники, отдельные элементы техники и индивидуальные детали техники.

Лекция 2.2. Анализ техники отдельных элементов игры в теннис: хватки ракетки.

Анализ техники отдельных элементов игры в теннис включает в себя рассмотрение структуры техники – ведущие звено техники, отдельные элементы техники и индивидуальные детали техники.

Лекция 2.3. Анализ техники отдельных элементов игры в теннис: подача слева и справа подрезкой.

Три фазы техники удара: замах, собственно удар и окончание удара. Срезка – как основной прием игры. Срезка справа и срезка слева.

Лекция 2.4. Анализ техники отдельных элементов игры в теннис: подача слева и справа накатом, пером.

Анализ техники удара по мячу по трем фазам: замах, собственно удар и окончание удара. Накат и его разновидности: слева и справа, короткий и длинный.

Лекция 2.5. Анализ техники отдельных элементов игры в теннис: накаты с верхним вращением мяча.

Топ-спин как изобретение японских теннисистов. Разновидности – быстрый, зависающий, боковой, ложный (обманный).

Лекция 2.6. Анализ техники отдельных элементов игры в теннис: подрезки справа и слева.

Анализ техники удара по мячу необходимо проводить по трем фазам: замаха, собственно удара и окончания удара.

Лекция 2.7. Анализ техники отдельных элементов игры в теннис: сочетание элементов техники игры справа и слева.

Анализ техники удара по мячу необходимо проводить по трем фазам: замаха, собственно удара и окончания удара.

Лекция 2.8. Анализ техники отдельных элементов игры в теннис: вариативность технических приемов.

Анализ техники отдельных элементов показал, что необходимо проводить, выделяя ведущие звенья техники, вспомогательные звенья и индивидуальные особенности.

Тема 3. Овладение и совершенствование тактики игры в настольный теннис.

Лекция 3.1. Тактические действия теннисистов в одиночных соревнованиях.

Технические приемы в зависимости от игровой ситуации, тактические цели: атакующие, контратакующие, подготовительные и защитные.

Классификация игроков: нападающие, защитники и универсальные. Тактика одиночных игр: атакующего против атакующего; атакующего против защитника; защитника против атакующего; защитника против защитника.

Лекция 3.2. Тактические действия теннисистов в парных соревнованиях.

Тактика парных игр подразделяется на тактику игры пары теннисистов атакующего стиля, тактику игры теннисистов комбинированного стиля, тактику игры защитного стиля, а также тактика игры смешанных пар.

Лекция 3.3. Индивидуальные особенности тактических действий теннисистов.

Понятие индивидуальных особенностей игрока. Учет индивидуальных особенностей соперника в выборе тактики игры.

Лекция 3.4. Двигательные навыки в технических приемах игрока.

Определение понятия двигательный навык. Этапы формирования двигательного навыка.

Лекция 3.5. Двигательные навыки в технических передвижениях игрока.

Формирование двигательных навыков в технике низких стоек, в технике высоких стоек, в технике передвижений –шаги, в технике передвижений-переступания, выпады.

Лекция 3.6. Обучение тактическим действиям теннисистов в одиночных соревнованиях.

Принципы обучения тактическим действиям в одиночных соревнованиях. Этапы обучения тактическим действиям в одиночных соревнованиях. Средства и методы обучения тактическим действиям в одиночных соревнованиях.

Лекция 3.7. Обучение тактическим действиям теннисистов в парных соревнованиях.

Принципы обучения тактическим действиям в парных соревнованиях. Этапы обучения тактическим действиям в парных соревнованиях. Средства и методы обучения тактическим действиям в парных соревнованиях.

Тема 4. Методика обучения технике настольного тенниса.

Лекция 4.1. Подготовка конспекта и проведение подготовительной части занятия по настольному теннису.

Структура конспекта занятия – содержание, дозировка, методические приемы обучения, воспитания и организации. Подготовка конспекта занятия. Подготовка плана-конспекта занятия. Структура занятия и особенности конспектирования вводной, основной и заключительной его частей.

Лекция 4.2. Подготовка конспекта и проведение занятия по обучению отдельным техническим приемам.

Последовательное освоение техники игры. Первый этап - освоение взаимодействия ракетки с мячом. Правильное держание ракетки и умение выполнять различные упражнения с ракеткой и мячом вне стола. Подготовка конспекта проведения занятия по обучению технике стоек, передвижений, способов держания ракетки ударов.

Тема 5. Проведение соревнований по настольному теннису и их судейство.

Лекция 5.1. Организация соревнований в зависимости от их разновидностей.

Правила соревнований. Классификация системы российских и международных соревнований по настольному теннису, их организация и проведение. Единая всероссийская спортивная классификация.

Лекция 5.2. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Системы розыгрыша.

Составление календаря соревнований по настольному теннису разного уровня и с разным количеством участников. Требования к разработке положения о соревнованиях по настольному теннису. Круговая и олимпийская системы розыгрыша в соревнованиях по настольному теннису.

Лекция 5.3. Судейская коллегия, ее обязанности. Требования к местам соревнований.

Состав судейской коллегии, функциональные обязанности судей. Соблюдение требований безопасности к местам проведения соревнований.

Лекция 5.4. Спортивный, судейский и хозяйственный инвентарь. Организация информации.

Подготовка спортивного помещения к проведению соревнований. Подготовка и проверка судейского инвентаря. Подготовка хозяйственного инвентаря. Подготовка средств массовой информации.

Лекция 5.5. Особенности организации массовых соревнований.

Классификация массовых соревнований по настольному теннису. Положение о соревнованиях. Соблюдение требований допуска к участию в соревнованиях. Подбор судейской коллегии.

Лекция 5.6. Участие в учебных соревнованиях по настольному теннису.

Сбор данных об участниках учебных соревнований. Сбор заявок для участия в соревнованиях. Проведение организационного собрания и жеребьевки. Подготовка таблицы розыгрыша. Назначений судей. Проведение соревнований по круговой системе.

Лекция 5.7. Судейство учебных соревнований.

Контроль знаний правил соревнований по настольному теннису. Ознакомление с обязанностями судей – главного судьи соревнований, помощника главного судьи, судьи матча, судьи на счете.

Также необходимо отметить, что для каждой темы разработаны вопросы для самоконтроля. А также разработаны типовые вопросы к зачету и список рекомендуемой литературы.

Выводы

Целью исследования явилось обоснование программы дисциплины «Настольный теннис» в рамках учебного предмета «Физическая культура» в вузе. В результате изучения специальной литературы, посвященной возникновению и развитию настольного тенниса в зарубежных странах и в России, а также теории и методике обучения теннису было разработано содержание программы дисциплины «Настольный теннис» в рамках учебного предмета «Физическая

культура» для студентов Московского авиационного института (национального исследовательского университета), а также краткое содержание лекционного материала программы.

Библиография

1. Пельменев В.К., Конеева Е.В. История физической культуры: учебное пособие для вузов / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. - 2-е издание, перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 184 с.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1999. -192 с.
3. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.
4. Жур В.П. Начальное обучение и тренировка теннисистов. – М., 1992.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. – Минск, 1985.
6. Спортивные игры. Учебное пособие под ред. Е.В. Конеевой. –М., Изд-во «Феникс». 2006. – 500 с.
7. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие / В.В. Команов. – М.: Советский спорт, 2014. – 400 с. – 978-5-9718-0699-8. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40822.html>.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL SUBSTANTIATION OF THE PROGRAM "TABLE TENNIS" OF THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE" FOR STUDENTS

Mizin A.N.

Moscow Aviation Institute (National Research University)

Abstract. The author of the article set a goal to substantiate the content of the program on physical culture in the section "Tennis" in universities. For this purpose, the author conducted a study of special literature, plans and programs on physical culture of Russian universities. The article presents material on the emergence and history of table tennis development in foreign countries and Russia, identified by the authors as a result of the analysis of the literature. Which is included by the authors in the content of the lecture material.

Key words: Physical culture, table tennis, curriculum, students, lectures, practical classes.