

Как заинтересовать ребёнка настольным теннисом?

Увлечение настольным теннисом пришло ко мне ещё в начальной школе. Учился я в простой сельской школе, в нашем детстве не было компьютеров, начало 90-х годов, и поэтому спортивными играми увлекались почти все. Стол для настольного тенниса стоял у нас в игровой комнате. На переменах и после уроков возле него было не протолкнуться, понятно, что нам «мелким» было очень трудно попасть за стол - поэтому приходилось очень долго ждать своей очереди. Часто мы с одноклассниками приходили перед уроками, чтобы поиграть или шли в школу вечером (благо жили совсем рядом). Нередко играли простыми пластмассовыми шариками, ну а если у тебя появлялись теннисные шарики, да ещё и целая упаковка - то счастью не было предела. Состояние ракеток также желало лучшего, один раз я даже изрезал мамины кожаные сапоги, чтобы изготовить теннисную ракетку, за что был серьёзно наказан. В старших классах я уже очень хорошо стал играть, становился чемпионом школы, обыгрывал и взрослых товарищей. Вспоминая то время сейчас, нередко ко мне приходит мысль, что если бы мне посчастливилось заниматься в хорошей спортивной школе, из меня бы получился классный теннисист.

Во времена учёбы в университете в настольный теннис приходилось играть уже не так часто, можно даже сказать, он был почти заброшен. Второе «увлечение» игрой пришло, когда я начал работать в школе учителем русского языка и литературы, начинал я свой педагогический путь в небольшой сельской школе, поэтому мне дали ещё и уроки физической культуры. Вот тут то и пригодились все мои школьные спортивные умения и настольный теннис в их числе. Мне хотелось бы рассказать о тех приёмах и упражнениях, которыми я пользуюсь, для того, чтобы заинтересовать и научить детей этой увлекательной игре. Вот некоторые из них, пойдём от простых к более сложным.

- 1.Подбрасывание и ловля теннисного мяча руками на разную высоту, также можно использовать мяч для большого тенниса.
- 2.Набивание теннисного шарика ракеткой, сначала одной стороной, затем со сменой сторон.
- 3.Набивание шарика у стены, одной стороной потом другой.
- 4.Ловля и бросание мяча за столом без ракеток, игра «беговуха» без ракеток, для младших школьников можно устроить перестрелку теннисными шариками.
- 5.Работа в паре один бросает мячики руками, другой отбивает ракеткой.
- 6.Упражнения для правильного держания ракетки с гимнастическим обручем.
- 7.Упражнение с вращением колеса, тоже для того чтобы правильно держать ракетку.
- 8.Работа в паре внутренней стороной ракетки по диагонали.
- 9.Работа в паре внешней стороной ракетки по диагонали.
- 10.Работа в четверке, одни внешней стороной, другие внутренней.

- 11.Игра « беговуха» с ракетками, кто играет хуже у того фора.
- 12.Игра команда на команду в колоннах(3-5 человек в команде) можно до определенного счета можно на выбывание, допустим у каждого по две жизни.
- 13.Игра на удержание мяча, например до 50 отбиваний
- 14.Игра 1 против 2
- 15.Игра с форой или левой рукой против более слабого соперника.
- 16 .Портреты или фрагменты игры известных теннисистов
- 17 Просмотры матчей
- 18.Размещение плакатов о пользе настольного тенниса , например.

7 причин заниматься настольным теннисом.

1. Поможешь глазам. Это спорт, полезный близоруким, дальновзорким и тем, кто недавно сделал операцию на глаза. Твои глаза во время игры непрерывно делают зарядку, фокусируясь то на улетающем мяче, то на летящем прямо в тебя. Хорошо и тем, кто работает за компьютером и целыми днями смотрит на экран, расположенный на одном и том же расстоянии, а потом не может разглядеть ни строчки на таблице у окулиста.
2. Улучшишь почерк. Настольный теннис — это развитие мелкой моторики, тренировка мышц руки и кисти. Более точные движения помогут тебе не только побеждать за теннисным столом, но и показывать лучшие результаты за столом письменным.
3. Ускоришь реакцию. Трудно придумать спорт, лучше развивающий реакцию и концентрацию внимания. Виталий Кличко, например, использует пинг-понг в своих тренировках, чтобы потом быстрее реагировать на действия соперника на ринге. Также после боксерской ударной техники эта игра учит более тонкой работе руки.
4. Станешь ловким. На языке ученых, ловкость — это «высокоразвитое мускульное ощущение и пластичность корковых нервных процессов». Настольный теннис работает на улучшение и того и другого, приучая твой мозг быстрее управлять твоим телом. Во время матча ты все время начеку и по несколько раз в минуту решаешь сложные двигательно-координационные задачи (средний темп игры — от 30 до 120 уд/мин).
5. Будешь быстрее бегать. Поза игрока в пинг-понг — ноги в полусогнутом положении — отлично укрепляет мышцы нижних конечностей. К тому же, как и бег, пинг-понг укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Частая игра в настольный теннис поможет тебе повысить свои показатели не только в беге, но и в велоспорте, коньках и других циклических видах спорта, где много работают ноги.
6. Разовьешь взрывную силу. Скорость движения руки с ракеткой — до 40 км/ч. Играй, и твоя рука сможет быстрее совершать резкие и мощные движения.
7. Будешь побеждать. Можешь не переживать, что в один непрекрасный день тебе придется расстаться с любимой игрой. В отличие от большого тенниса, в настольный можно играть и в совсем преклонном возрасте. Тренируясь всю жизнь, ты накопишь такой опыт, что будешь получать особое удовольствие, обыгрывая молодежь. Мелочь, а приятно.

- 19.Играна на счет, различные турниры (в классе , школе, районные)
- 20.Игра с учителем, можно с форой или левой рукой.

21. Игры в бадминтон и элементы большого тенниса.

Конечно, упражнений по овладению и совершенствованию игрой еще очень много, но для развития интереса школьников к игре этого вполне достаточно. Хочется отметить, что настольный теннис стал популярной игрой в нашей школе, мои учащиеся становятся призёрами и победителями районных соревнований. Также в нашей школе уже на протяжении многих лет проводятся районные соревнования по настольному теннису. Сам я тоже стараюсь участвовать в различных соревнованиях это и поселковые, районные и областные, тем самым, показывая пример своим ученикам.

Моей своеобразной мечтой является то, что когда-нибудь я полностью займусь тренерской работой по настольному теннису.

Пестриков Дмитрий Евгеньевич учитель МКОУ ООШ п.Гирсово Юрьянского района Кировской области