МБУ ДО г. Абакана «СШ настольного тенниса»

Обобщение педагогического опыта

на тему: **«Влияние разминки на качество тренировочного процесса на занятиях в спортивной школе настольного тенниса»**

Разработчик: Тренер-преподаватель по настольному теннису

Калинушкина Елена Владимировна

РХ, г. Абакан 2024 год

Настольный теннис – один из сложных видов спорта, с большим количеством разнообразных технических и тактических приемов. Он требует от спортсмена высокой скорости, ловкости, выносливости, чувства мяча, отточенного игрового мышления, быстрой реакции, способности молниеносно принимать решения, устойчивой нервной системы и безграничного упорства. Все это невозможно без качественной разминки.

Разминка – это комплекс специальных упражнений, задача которых не только подготовить организм к предстоящей специальной деятельности, но и предупредить травматизм. Нельзя выполнять разминку формально. Дело в том, что органы и системы организма человека обладают известной инертностью и не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который необходим для игры. Из-за этого и возможны травмы.

Во время разминки готовятся к серьезной работе не только физиологические функции организма – кровообращение, дыхание, функции органов выделения и т.п., а также и психофизические функции – концентрируется внимание, улучшается точность движений, достигается оптимальное возбуждение нервной системы. Качественная тренировка начинается с качественной разминки!

Исходя из многолетнего опыта тренерско-преподавательской деятельности делю разминку на 2 части: общая и специальная.

1. Общая – использую упражнения, благодаря которым достигается повышение обмена веществ, организм разогревается. Такие упражнения повышают деятельность сердечно-сосудистой системы, вентиляцию легких, увеличивают потребление кислорода организмом. Упражнения этой части разминки выполняются до легкого потоотделения. Во время разминки мышцы разогреваются, а, следовательно, повышается быстрота их сокращения, снижается опасность травмирования.

2. Специальная – подготавливает опорно-двигательный аппарат к предстоящей работе. Здесь обычно использую так называемые специальные упражнения, направленные на отработку технических приемов или их сочетаний, такие, как имитационные упражнения, работа на тренажерах, и т.д.

Прежде всего, необходимо правильно подобрать упражнения. А подобрав их, предусмотреть постепенное увеличение их интенсивности. Каждое упражнение разминки рекомендую проделывать 10-12 раз. Обычно я использую в разминочном комплексе 15-20 упражнений. Начинаю тренировку с ходьбы или легкого бега, затем несколько упражнений для малых мышечных групп, далее переходя к разогреву более крупных. Не забываем увеличивать и амплитуду движений. Вначале лучше выполнить нагрузку на мышцы верхней части тела, затем – нижней.

Сигналом для окончания разминки вам будет начало потоотделения, легкое покраснение кожных покровов, появление тепла в мышцах.

Предлагаю вашему вниманию ряд упражнений, на основе которых я составила один из разминочных комплексов для своих воспитанников. Упражнения расположены в порядке возрастающей трудности.

Упражнения в беге.

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.

2. Бег с произвольным ускорением 3-5м.

3. Бег, “выбрасывая” прямые ноги вперед.

4. Бег, “отбрасывая” прямые ноги назад.

5. Бег с высоким подниманием бедра и т.д.

Прыжковые упражнения.

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.

2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику.

3. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.

4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

5. Прыжки на одной ноге вправо-влево.

Упражнения для мышц рук.

1. Руки на плечи – круговые вращения руками.

2. Круговые вращения прямыми руками – 4 раза вперед и назад.

3. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.

4. Сцепить кисти в “замок”- разминание.

Упражнения для мышц туловища.

1. Ноги на ширине плеч – наклоны вперед, дотрагиваясь руками ног.

2. Ноги шире плеч – наклоны вперед, дотрагиваясь ног локтями.

3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе – наклоны в сторону.

4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе – круговые вращения тазом.

5. Наклон назад, прогнувшись, доставая руками пятки.

6. Наклон назад, прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.

Упражнения для мышц ног.

1. Руки на поясе – выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же левой ногой.

2. То же. Но смена ног в прыжке.

3. Руки выставлены вперед – поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.

4. Прыжком смена положения – упор присев, упор лежа.

5. Руки на поясе, нога на носке – круговые вращения в голеностопном суставе.

6. Чуть согнуть ноги, руки положить на колени – выполняем круговые движения в коленных суставах.

После этого можно приступать к специальной части разминки.

Имитационные упражнения.

1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.

2. Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого.

3. Накат слева из двух точек стола: левого угла и середины.

5. Из правого угла стола – срезка, из середины стола – накат или топ-

спин.

6. Поочередное выполнение срезки слева и топ-спина справа из центра стола.

Все имитационные упражнения выполняем не более 30-40 секунд или 30-40 раз, по 2-3 подхода. Во время выполнения упражнений следим за правильностью движений руки и ног;

* вначале можно выполнять движения медленно, обязательно контролируя их, в последующих сериях можно повысить скорость ударов и передвижений, а также менять ритм упражнения;
* следим за правильностью ритма движений, согласованностью работы всех частей тела: рук, ног, корпуса;
* выполняем движения естественно свободно с оптимальной амплитудой.

В заключение хочу сказать, что регулярная привычка качественно выполнять разминку способствует более дисциплинированному и ответственному отношению к тренировке, и как следствие этого достигнуть высоких показателей в спорте. Если вы любите настольный теннис, то вы должны полюбить и разминку, ведь именно она позволит вам играть долго, результативно и избежать травм.

Список литературы: 1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000. 2. Барчукова Г. В. Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности / Г. В. Барчукова, А. С. Фомичев. — М., 2000.