

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр развития творчества детей и юношества городского поселения  
«Рабочий поселок Чегдомын»  
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

Направление: физическая культура

Тема: **«Настольный теннис  
в домашних условиях»**

практико-ориентированный проект

Выполнили:  
Томилин Фёдор 5 класс  
Григорьева Арина 6 класс  
Научный руководитель:  
Переверзева Татьяна Геннадьевна,  
педагог дополнительного  
образования ЦРТДиЮ.

р.п. Чегдомын  
2021 г.

## Содержание

	стр.
Введение.....	3-4
1. Основная часть .....	5-7
2. Заключение.....	8
3. Список литературы и Интернет - источников.....	9
4. Приложение	

## **Введение**

### **Актуальность**

В прошлом году весь мир был охвачен эпидемией. Многие люди боялись выйти в общественные места, так как знали, что эта неизвестная эпидемия может привести к тяжёлым последствиям для здоровья или даже к смертельному исходу. Было дано официальное название этой болезни - SARS-CoV-2 («Коронавирусная инфекция») или просто - «COVID-19».

В начале 2020 года Всемирная Организация Здравоохранения признала появление инфекции чрезвычайной ситуацией международного значения. С целью недопущения массового заражения граждан РФ, президентом нашей страны для всех без исключения был введен режим самоизоляции.

Пандемия очень изменила жизнь людей всего мира. И взрослые, и мы - дети, были вынуждены длительное время оставаться дома. Школьников на несколько месяцев перевели на дистанционное обучение. Большинство детей и подростков всё свое свободное время сидели дома за компьютером - общались с виртуальными друзьями в социальных сетях, выполняли задания по общеобразовательным программам или играли в онлайн - игры.

### **Проблема.**

В условиях самоизоляции преобладал малоподвижный образ жизни, который способствовал ослаблению иммунитета человека, приобретению и обострению многих заболеваний, в том числе и хронических.

Мы очень любим физкультуру и спорт и уже не первый год занимаемся в объединение «Настольный теннис». Это - главная и неотъемлемая часть нашей жизни. Занятия физкультурой способны поднять настроение, повысить уверенность в себе. Однако, в свете последних событий, связанных с пандемией, проведение полноценных тренировок было непростой задачей. Были закрыты спортзалы, стадионы и спортплощадки, отменены практические занятия в объединении «Настольный теннис». Но мы понимали, что нужно позаботиться о

собственном эмоциональном и физическом здоровье, и нельзя бросать занятия спортом в период самоизоляции.

Наш педагог Татьяна Геннадьевна предложила нам выход из этой ситуации – совершенствовать навыки владения мячом и ракеткой в домашних условиях. В 2020 году мы - обучающиеся объединения «Настольный теннис» Томилин Фёдор и Григорьева Арина составили план по реализации проекта: найти в сети Интернет и литературных источниках упражнения с теннисной ракеткой и мячом, совершенствовать изученные технические приёмы игры дома, самостоятельно снять видеочастицы своих тренировок и поделиться своим опытом со сверстниками.

**Цель проекта:** показать любителям настольного тенниса доступный способ совершенствования техники владения мячом в домашних условиях.

**Задачи:**

1. формировать позитивное отношение детей и подростков к занятиям настольным теннисом;
2. подобрать доступные технические приёмы игры в настольный теннис в домашних условиях;
3. снять учебный видеочастицы и выложить в группы ЦРТДиЮ «Настольный теннис» и Instagram.

## Основная часть

Почему именно настольный теннис? Это уникальный вид спорта не требующий специальных навыков, особой физической подготовки. Главное преимущество настольного тенниса – удобство, так как элементарный инвентарь и невеликие масштабы площадки дают возможность играть в настольный теннис почти где угодно, даже в дома. В условиях дистанционного обучения, мы пришли к общему мнению, что карантин – это повод больше времени уделить совершенствованию технических приёмов игры в настольный теннис в домашних условиях.

Наша инициативная группа из числа обучающихся объединения «Настольный теннис»: Томилин Фёдор и Григорьева Арина ещё в 2020 году составила план по реализации проекта: найти в сети Интернет и литературных источниках доступные для каждого упражнения с теннисной ракеткой и мячом, совершенствовать изученные технические приёмы, снять учебный видеофильм «Настольный теннис- совершенствование техники владения мячом в домашних условиях» и выложить в группы ЦРТДиЮ «Настольный теннис» и Instagram для любителей настольного тенниса. Работая над реализацией проекта, мы нашли много интересного и пополнили свои знания по теме «Настольный теннис». Мы узнали, что наиболее популярен настольный теннис в Китае, Японии и Южной Корее. Не удивительно, что в Книге рекордов Гиннеса так много достижений, авторами которых стали именно азиаты. В 2017 году, на Мировом турнире, японка Хитоми Сато и китайка (выступавшая за Нидерланды) Ли Цзи растянули один розыгрыш мяча на 10 минут и 13 секунд. За это время они нанесли 766 ударов. В 1983 году зафиксировали рекордную по длительности партию, она продолжалась в течение 143 часов 46 минут. Во время игры шарик может разгоняться до 170 километров в час. А абсолютным

рекордсменом настольного тенниса на Олимпиадах является Китай. На счету представителей этой страны, по состоянию на 2020 год – 53 олимпийские медали (1, с. 1-3).

Проанализировав Интернет-источники, мы с полным правом можем сказать, что настольный теннис — это не только отличное развлечение, но и огромная польза для здоровья человека. Настольный теннис оживляет сердечнососудистую систему, укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение. Рекомендуется игра даже людям, страдающим нарушением дыхания, с повреждениями опорно-двигательного аппарата. Слежение за полетом мяча — прекрасная гимнастика для глаз.

Просматривая видео уроки в сети Интернет от профессионалов настольного тенниса, мы убедились, что это очень сложный вид спорта, требующий хорошо развитой мелкой моторики рук, ловкости, координации движения и внимания. Некоторые упражнения мы не смогли выполнить даже при длительной тренировке: удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лёта, не давая ему падать на пол, набивание о ручку и ребро ракетки правой и левой рукой, остановка мяча ракеткой после высокого набивания, перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу и т.п.. Поэтому для своего учебного фильма мы подобрали именно те, которые могут быть доступны каждому:

1. Многократные набивания мяча ладонной и тыльной стороной ракетки снизу вверх (правой, тоже левой рукой).

2. Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки поочередно, следить, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Это упражнение выполнять и на месте и в движении.

3. Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки поочередно,

меня высоту подскока мяча и положения тела.

4. Ведение мяча ракеткой, ударяя его о пол, в стойке игрока на месте или в движении.

5. Поочерёдно приседая и вставая, отбивать мяч на ладонной стороне ракетки и поочерёдно на ладонной и тыльной стороне ракетки.

6. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем можно и поочередно, после отскока от пола.

7. Игра на столе: поочерёдное отбивание мяча о стену и о стол.

При выполнении этих упражнений нужно принимать во внимание следующее: — ракетку нужно держать так, чтобы мяч ударялся перпендикулярно ее поверхности;

— стараться держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня глаз, при этом внимательно следите за полетом мяча (только глазами);

— отбивая мяч, не тянуть к нему руку, всё время нужно двигаться к мячу.

Совершенствовав подобранные упражнения, мы сняли небольшие видео-фрагменты своих тренировок на телефоны. В сети Интернет познакомились с программой Sony Vegas Pro 11 (6, 1 с.) – это программа для обучения и осуществления профессионального видеомонтажа. Наш педагог Татьяна Геннадьевна помогла нам из самостоятельно снятого материала создать с помощью этой программы учебный видеофильм, который мы назвали «Настольный теннис - совершенствование техники владения мячом в домашних условиях». Томилин Фёдор выложить фильм в группы ЦРТДиЮ «Настольный теннис» и в Instagram на личную страницу.

## Заключение

В заключении хотим сказать, что поставленную задачу проекта выполнили, и цели своей достигли. Мы доказали, что даже в период самоизоляции можно поддерживать своё здоровье и продолжать активно заниматься любимым видом спорта – настольным теннисом. А самое главное, что мы смогли поделиться своим опытом со своими сверстниками. Думаем, что наш фильм «Настольный теннис - совершенствование техники владения мячом в домашних условиях» удался (Приложение 1). Всего за две недели его смогли посмотреть более 200 человек, надеемся, что число просмотров будет только расти.

Работа над проектом нас очень увлекла и вдохновила. В следующем учебном году планируем:

- привлечь к работе над проектом новых участников;
- изучить и совершенствовать в домашних условиях более сложные упражнения от профессионалов настольного тенниса;
- поделиться своим опытом тренировок с любителями настольного тенниса и снять новый учебный фильм.

Ссылка на фильм «Настольный теннис - совершенствование техники владения мячом в домашних условиях»:

<https://www.instagram.com/tv/CNXRFuoI7c8/?igshid=134zbtcp14wx2>



## Список литературы и Интернет-источников

1. Буянов В.Н.. Программа для учреждений дополнительного образования – «Настольный теннис». Ульяновск: УлГТУ 2009 г. – 20 с..

2. Уроки настольного тенниса А. Власова для начинающих  
<https://www.youtube.com/watch?v=RByGceTaDK4>

3. Упражнения Настольного Тенниса для развития чувства мяча  
[http://www.youtube.com/watch?v=weOWTJk\\_Qj4](http://www.youtube.com/watch?v=weOWTJk_Qj4)

4. Упражнения для быстрого освоения игры в теннис.  
[http://okafish.ru/tennis/126\\_133.htm](http://okafish.ru/tennis/126_133.htm)

5. Интересные факты о настольном теннисе <https://billionnews.ru/4745-tennis.html>

6. Sony Vegas Pro (Сони Вегас Про) 11 на русском скачать...  
<https://freevegaspro.ru/sony-vegas-pro-11/>

**Фрагменты видео-фильма**

**«Настольный теннис - совершенствование техники владения мячом в домашних условиях»**

