



Лю ШИРУ,

E-mail: 379624369@qq.com

преподаватель Синьцзянского университета, Урумчи, КНР Teacher of Xinjiang University, Urumqi, China

Ян ЦЗИН,

E-mail: 569091889@qq.com

преподаватель института иностранных языков Синьцзянского университета, Урумчи, КНР

ПРОБЛЕМЫ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ В УНИВЕРСИТЕТЕ КИТАЯ И ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ИХ РЕШЕНИЮ

Аннотация

Настольный теннис в общих университетах является предметом физического воспитания, выбираемым студентами в соответствии со своими интересами, и является факультативной дисциплиной. В данной статье обобщены проблемы, обнаруженные в процессе преподавания настольного тенниса на начальном этапе в Синьцзянском университете, и выявлены основные подходы к их решению, также предоставлены рекомендации преподавателям, которые ведут факультативные курсы настольного тенниса в университетах в Китае.

Ключевые слова: Настольный теннис, физическое воспитание, учебная дисциплина, проблемы обучения настольному теннису, подача мяча.

PROBLEMS IN TEACHING TABLE TENNIS AT THE INITIAL STAGE IN CHINESE UNIVERSITY AND THE MAIN APPROACHES TO SOLVE THEM

Annotation

Table tennis in universities is a physical education course chosen by students according to their interests, and is an optional subject. This paper summarizes the problems found in the process of teaching table tennis at the initial stage in Xinjiang University, identifies the main approaches to solve them, and provides recommendations for physical education teachers who take optional table tennis courses in universities in China.

Key words: Table tennis, physical education, academic discipline, problems of teaching table tennis, serve the ball.

XITOIY UNIVERSITETLARIDA STOL TENNISINI ASOSIY O‘QITISHDAGI MUAMMOLAR VA ASOSIY YECHIMLAR

Аннотация

Umumiy oliy o‘quv yurtlarida stol tennisi jismoniy tarbiya fanidan bo‘lib, talabalar o‘z qiziqishlariga ko‘ra tanlaydilar va ixtiyoriy fan hisoblanadi. Ushbu maqolada Shinjon universitetida stol tennisini o‘qitishning boshlang‘ich bosqichida yuzaga kelgan muammolar umumlashtirilib, ularni hal qilishning asosiy yo‘nalishlari belgilab berilgan, shuningdek, Xitoy universitetlarida stol tennisini bo‘yicha tanlov kurslarini o‘rgatuvchi o‘qituvchilarga tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: Stol tennisi, jismoniy tarbiya, o‘quv intizomi, stol tennisini o‘qitish muammolari, to‘pga xizmat ko‘rsatish

Введение. Настольный теннис это одна из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр [1]. Им могут заниматься люди любого пола, возраста, и доступность данного вида спорта делает его достаточно популярным среди студентов. В Китае настольный теннис еще со времен Мао Цзэдуна является национальным видом спорта [2]. Существует ряд положительных сторон, наблюдаемых при занятии настольным теннисом: 1. Помогает предотвратить близорукость и дальнозоркость. 2. Улучшает физическую координацию и скорость реакции. 3. Развивает физические и психологические качества, такие как храбрость, упорство, остроумие и решительность. 4. Успокоить тревогу, уменьшить стресс. Занятия настольным теннисом являются наиболее рациональным и безопасным средством выплеска отрицательных эмоций, что подтверждается силой, с которой обучающийся отбивает мяч [3]. Настольный теннис как учебная дисциплина в вузах является важным этапом формирования у обучающихся спортивной подготовки и физической культуры.

Главная часть. С реформой обучения в высших учебных заведениях Китая реформа физического воспитания также проходит в китайских университетах. Долговременное участие в настольном теннисе окажет положительное влияние на физическое и психическое здоровье студентов и воспитание их неукротимого и трудолюбивого духа. Повышение физического, оздоровительного потенциала и двигательной активности студентов, является важнейшей задачей проведения учебных занятий и осуществляется за счет применения специализированных учебных методик и

подходов. Таким образом, настольный теннис является одним из спортивно-ориентированных занятий, которое направлено на поддержание и укрепление оздоровительного потенциала, совершенствование физической подготовленности обучающихся высших учебных заведений, в частности будущих специалистов физической культуры [4]. Цель нашего исследования — выявить возможные проблемы во время обучения настольному теннису на начальном этапе в Синьцзянском университете, вызванные субъективными причинами студентов и объективными причинами самого вида спорта и представить методические рекомендации по решению этих проблем. В ходе исследования мы изучили большое количество книг и научных журналов по физическому воспитанию в университетах Китая и научным исследованиям по обучению настольному теннису, получили широкое представление о современном состоянии и тенденциях в этой области. Были проведены беседы со студентами первого и второго курса, выбравшие настольный теннис как факультативный предмет физического воспитания в Синьцзянском университете, чтобы узнать их мнения о физической подготовке настольного тенниса и с преподавателями, которые ведут преподавание данного спорта, чтобы раскрыть способы подготовки студентов на протяжении учебного года.

На примере Синьцзянского университета рассмотрим ряд проблем в процессе обучения и попытаемся методически решить их.

Студенты, выбравшие настольный теннис в качестве предмета физического воспитания в университете, приходят

из разных факультетов, и связаться с ними очень неудобно. Если студент просит отпуск из-за чрезвычайной ситуации или болезни, необходимо создать группу WeChat до начала занятия, чтобы вовремя связаться с ними. Прежде чем обучать технике захвата ракетки или подачи, отправить динамические фотографии в группу учащихся WeChat: как захватить ракетку или техника подачи форхендом и бэкхенда в замедленной съемке с объяснениями, чтобы студенты могли понять заранее и правильно держать подавать.

Настольный теннис как факультативную дисциплину по физической культуре в университете, студенты должны сами подготовить ракетки и мячи для занятий по настольному теннису. Основной проблемой является выбор ракеток. Многие студенты не разбираются в ракетках для настольного тенниса, а некоторые студенты покупают ракетки низкого качества, чтобы сэкономить деньги, но они не понимают влияние ракеток на тактику настольного тенниса. Овладение техникой очень важно, многие из которых вызваны деформацией технических движений из-за ракетки, что приводит к низким баллам в тесте по настольному теннису и влияет на энтузиазм студентов. Учащиеся, которые любят настольный теннис, могут купить ракетки получше. Хорошую ракетку можно использовать в течение более длительного периода времени, что очень помогает учащимся осваивать навыки тактики.

Мяч для настольного тенниса должен быть белого или оранжевого цвета. Рекомендуется, чтобы на упаковке мячей, или на них самих написан и нарисован слово «ITTF». Это знак одобрения данных мячей Международной федерацией настольного тенниса для использования на соревнованиях. Жесткость поверхности очень важный параметр, потому что мягкие мячи при сильном ударе деформируются и плохо отскакивают от стола при сильном ударе.

Проблема с разучиванием хвата ракетки.

Существует два основных вида хватки, различающихся положением оси ракетки относительно горизонта: горизонтальная и вертикальная[5]. Правильный способ держания ракетки обеспечивает простое и естественное выполнение всех основных ударов: справа и слева, крученых и резаных, нападающих и защитных; вместе с тем учащийся может осуществлять эти удары на различной высоте и на различном расстоянии от стола[6].

По мнениям преподавателей в Синьцзянском университете при горизонтальной хватке учащийся кладет большой и указательный пальцы практически параллельно друг другу с обеих сторон ракетки. Оставшимися тремя пальцами необходимо обхватить ракетку таким образом, чтобы она лежала в руке естественно. При этом ракетка является как бы продолжением руки игрока. Но в процессе преподавания, многие ученики используют метод рубящего хвата. Эти ученики в основном играли в пинг-понг до этого, и выработали привычку, этот способ удержания ракетки очень хорош для атаки справа, но очень трудно заблокировать удар слева, можно только заблокировать мяч, но не могут толкать мяч с силой. Толкание и блокирование мяча станет проблемой. Учащиеся принудительно переходят на большой клещевой захват или переходят на малый клещевой захват, они к этому не привыкли, и через некоторое время автоматически меняют обратно. При горизонтальной хватке еще вторая проблема, заключается в том, что студенты держат ракетку как кулак. Преимущество такого удержания ракетки в том, что бэкхенд очень хорошо толкает и блокирует мяч, а есть проблемы с передом. Поэтому для таких студентов, его следует заменить на метод клещевого хвата, особенно при обучении атаке справа.

Существует проблема удержания ракетки вертикально. При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как мы обычно держим авторучку, вот почему ее тоже называют «хватка пером». Остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки. Некоторые при обхвате ручки ракетки создают подобие кольца, другие же удерживают так, что похоже на разомкнутые клещи. В процессе обучения

настольному теннису в университете многие ученики используют указательный и средний пальцы, чтобы приклеивать ракетку сзади. Это не способствует тренировки удару слева. Затем учащиеся держат ракетку с пустой ладонью. Этот вид хватки способствует атаке справа, но не помогает атаке слева.

Еще один важный момент на начальном этапе обучения – научить студентов правильно подавать. Подача – является первым разыгрывающим ударом и с нее начинается розыгрыш очка[7]. Качественная подача может с самого начала приносить очки, а также может предупреждать реализовывать собственные тактические намерения, тем самым контролируя ритм стола и активно набирая очки. Цель подачи состоит не только в том, чтобы контролировать и позволять сопернику ошибаться и терять очки, но и в том, чтобы создавать возможности для атаки после подачи, а также создавать возможности для непрерывной атаки и окончательного подсчета очков. Игрок может менять точку приземления, вращение, ритм и другие элементы, чтобы комбинировать тактики с разными эффектами для мобилизации соперника, чтобы соперник находился в пассивном состоянии с момента получения подачи. Качественная подача может дать вам большое психологическое преимущество. Чем сильнее подача в настольном теннисе, тем более удобный мяч отдаст соперник под ваш стиль игры. Лучшая подача всегда та, которую плохо принимает соперник. Существуют следующие виды подач в настольном теннисе.

Подача форхендом

Подача бэкхенда

Подача с высоким подбросом мяча

Подача с обратным вращением

Подача маятником

Подача Томагавка [8].

Для студентов на начальном этапе нужно выучить только первые три вида подачи. И существует три основных этапа обучения подаче в настольном теннисе. На первом этапе учащиеся учатся подавать обычный мяч, на втором этапе учащиеся учатся подавать плоский мяч, а на третьем этапе учащиеся используют правильные движения для подачи форхендом. И в соответствии с этими тремя этапами учат разных студентов. Для начинающих пусть ученики учатся подавать мяч на противоположный стол. Предлагается, чтобы учащиеся использовали метод «шлепать огурцы» для подачи. Студентов, у которых есть определенная основа, можно научить подавать и бить по мячу. Студенты, которые много лет играли в настольный теннис, могут научить подавать бегущий мяч. После того, как бегущий мяч станет профессиональным, пусть студенты потренируются подавать бегущий мяч в левом и правом углах стола настольного тенниса.

Атаку справа в обучении сложно освоить, большинство учащихся не могут атаковать справа, более сильные ученики могут только вести удар справа, новички могут использовать только блок справа для игры[9]. Ввиду этих проблем при обучении учителю следует продемонстрировать техники подачи, а затем студенты сначала имитируют без мяча, а затем уже практикуют с мячом.

Не все студенты, выбравшие настольный теннис как факультативный предмет, являются здоровыми студентами, некоторые из них являются студентами с ограниченными физическими возможностями, а некоторые являются студентами, которые только что выздоровели после тяжелой болезни, поэтому для студентов с физическими проблемами игра в настольный теннис достаточна для физических потребности. Но для нормальных студентов они должны практиковаться в обычном режиме. Технические движения настольного тенниса сложны в освоении, и используется много мелких групп мышц, поэтому ученики должны иметь физическую подготовку, необходимо тренировать основную мощность студентов. Рекомендуется добавить основные методы силовой тренировки, такие как планка, опора на одной ноге, отжимания, чехарды, приседания, бурпи и т. д.

Тренировки силовой нагрузки относительно тяжелые, и лучше поместить ее в последнюю часть занятий.

По мнению многих студентов, которые выбрали данный спорт, помимо сложности самого настольного тенниса, в университете есть и некоторые проблемы. Во-первых, помещения и площадки, предоставляемые университетом для обучения настольному теннису, относительно недостаточны, что не может удовлетворить потребности учащихся. Во-вторых, нехватка преподавателей в университете, недостаточный опыт и способности преподавания. В-третьих, методы обучения настольному теннису нуждаются в дальнейшем совершенствовании и обновлении.

Университет должен улучшить и увеличить строительство площадок. Всяким способом повышать профессионализм преподавателей настольного тенниса и продвигать реформы образования и преподавания настольного тенниса в высших учебных заведениях. Чтобы

способствовать формированию у студентов желания и привычки к регулярным физкультурно-спортивным занятиям, необходимо организовывать массовые внутренние соревнования по настольному теннису[10].

Заключение. Подводя итог нашему исследованию, можно утверждать, что для решения определенных проблем на начальном этапе, связанных со субъективными причинами студентов и объективными причинами самого вида спорта, требуется методических способов от преподавателей и создания мотивации студентов для занятия настольным теннисом. Стоит отметить, что в Синьцзянском университете проходит реформа физического воспитания для улучшения физической подготовки студентов и настольный теннис как национальный вид спорта, повысит уровень общей физической подготовки обучающихся и содействует развитию морально-волевых и патриотических качеств студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса [Текст] / Г.В. Барчукова, В.М. Богущас, О.В. Матыцин – М: Академия, 2006.– 229 с.
2. Го Э., Рыжкова Л.Г. Специфические особенности программы обучения в китайской академии настольного тенниса // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 8 (210). С. 59.
3. Волокитина О.А. Настольный теннис, как помощник в развитии физической и эмоционально-волевой сфере студента // Наука-2020. – 2019. – № 10(35). – С. 92-95.
4. Михеева Е.В. Проблемы подготовки специалистов по физической культуре в области настольного тенниса и основные подходы к их решению // Молодежная наука: тенденции развития. 2022. № 4. С. 51.
5. Хэ Хуэй Чжан Годун. О проблемах в преподавании и их решения по «факультативному предмету по настольному теннису» в университетах Китая // Исследования боевых искусств, 2023. № 8. С. 138.
6. Способ держания ракетки - Техника игры в настольный теннис[электронный ресурс] https://www.dokaball.com/sports/nastolnyj_tennis/articles (дата обращения: 02.12.2024)
7. Путинцев И.В., Галкин А.А., Якуткина И. В. Методика обучения спортивной игре в настольный теннис. Учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами аграрного вуза / Брянск, 2018. С. 13
8. Цю И. О технике подачи и методов тренировок в настольном теннисе // Канцелярски-спортивные товары и техника, 2021. С.53-54
9. Лю Янь. О преподавании атакующих навыков справа на факультативных курсах по настольному теннису в университете // Спортивная тренировка, 2015,5(30):34-35
10. Ивинский Д. В. Методические рекомендации по организации и проведению спортивно-ориентированных занятий по настольному теннису для студентов, обучающихся по программе бакалавра // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2017. Т. 22. № 2 (166). С. 39