

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

**«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

СУДОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

Цикловая комиссия физического воспитания и спорта

Мельникова Т.В., Нестеренко К.Г.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Методические указания
по настольному теннису
для самостоятельной работы
студентов (курсантов) всех специальностей

профиля: технического и социально-экономического
очной и заочной форм обучения

Керчь, 2019 г.

Составитель:

Мельникова Татьяна Валентиновна, преподаватель Судомеханического
Техникума ФГБОУ ВО «КГМУ»

Нестеренко Константин Геннадьевич, преподаватель Судомеханического
Техникума ФГБОУ ВО «КГМУ»

Рецензент: Васильченко Светлана Петровна, старший преподаватель кафедры
ФВиС ФГБОУ ВО «КГМУ»

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании цикловой
комиссии физического воспитания и спорта Судомеханического техникума
ФГБОУ ВО «КГМУ»

Протокол № 8 от 08.04 2019г.

Председатель ЦК Ю.М. Веремьев

Методические указания утверждены на заседании учебно-методического совета
Судомеханического техникума ФГБОУ ВО «КГМУ»

Протокол № 8 от 25.04 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА.....	5
2 ОСНОВЫ ПРАВИЛ ИГРЫ И НЕОБХОДИМЫЙ ИНВЕНТАРЬ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ.....	7
3 ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	11
3.1 Основные направления физической подготовки студентов (курсантов) для занятия настольным теннисом.....	11
3.2 Обучение технике игры в настольный теннис.....	14
3.2.1 Способы передвижения в игре.....	15
3.2.2 Способы передвижения в парной игре	18
3.2.3 Основные технические приемы при выполнении ударов..	19
3.2.4 Основные технические приемы при выполнении подач.	21
3.3 Обучение тактике игры в настольный теннис.....	23
4 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ.....	24
4.1 Основные правила игры в настольный теннис.....	29
4.2 Организационно-методические указания при организации и проведении соревнований по настольному теннису.....	34
4.3 Организация и проведение соревнований.....	36
5 ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ.....	38
ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ.....	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	44
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	46
ПРИЛОЖЕНИЕ В.....	47

ВВЕДЕНИЕ

Настольный теннис – самая доступная игра в системе студенческого образования по дисциплине «физическая культура». Это заключается в том, что настольный теннис как вид спортивных и подвижных игр не требует больших материальных затрат и места для тренировок и спортивных соревнований. При этом в процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, у студентов(курсантов) формируются такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, и другие способности.

Настольный теннис – игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем. Легкость и быстрота движений, стремительность атак и самоотверженность защиты, неожиданность технических комбинаций представляют собой захватывающее зрелище. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств. В процессе игровой деятельности занимающиеся получают довольно значительную и в то же время посильную физическую нагрузку и вместе с тем эмоциональную зарядку.

Студенты(курсанты) должны овладеть новыми элементами техники и тактики игры, ознакомиться с основными правилами игры.

Занятия по настольному теннису должны быть направлены на физическое развитие студентов, ознакомлению их с дисциплиной, режимом дня, гигиеной и самоконтролем.

Теоретическая значимость состоит в том, что представленный материал вносит определённый вклад в теорию и методику настольного тенниса, расширяя представления об организации процесса технической подготовки, о закономерностях формирования и совершенствования двигательных действий.

Практическое значение заключается в создании эффективной программы распределения средств технической направленности на всех этапах обучения для игроков в настольный теннис . Позволяет более целенаправленно и эффективно управлять тренировочным процессом игроков в настольный теннис.

Целью методического указания является обеспечение преподавателей и студентов(курсантов) необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье средствами настольного тенниса.[1]

1 ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Большинство специалистов считает, что настольный теннис появился в Англии, как разновидность Королевского Тенниса. Возможно, что настольный теннис возник в США, Индии или Южной Африке (предполагается, что в последних двух странах в настольный теннис начали играть командированные туда Британские офицеры). Скорее всего, настольный теннис появился во второй половине XIX века. Тогда не было определенных правил. Мячи делались из нитей, книги, расставленные на столе, были сеткой, а куски толстого картона являлись ракетками.

В конце восьмидесятых годов XIX века игра стала популярной во многом из-за конкуренции среди изготовителей инвентаря, которая содействовала совершенствованию ракеток и мячей. Основным их производителем была американская фабрика братьев Паркер, штат Массачусетс. Эта фабрика производила и экспортировала в Англию все для игры в "Теннис для помещений". Однако английские компании, такие как Ayles Ltd. (они рекламировали этот вид спорта как "Миниатюрная игра в лаун-теннис в помещениях"), получили собственные патенты.

Мячи изготавливали из резины или пробки, их часто зашивали в ткань. Ракетки не были стандартизированы (кстати, до сих пор ракетки выпускают разных форм, размеров и материалов).

Несомненно, главным усовершенствованием был полый мяч. Вот одна из версий его возникновения. В 1900 году игрок по имени Джеймс Гибб в Америке натолкнулся на маленькие полые цветные шарики – детские игрушки. По возвращении в Англию он попробовал подобный полый шарик на столе и обнаружил, что он имеет огромное преимущество перед цельным.

Название "пинг-понг" было зарегистрировано в 1901 году (оно пришло на смену таким названиям как Gossima, Flim-Flam и Whif-Whaf) Джоном Джаквесом и продано братьям Паркер. Оно получилось из сочетания двух звуков: Пинг - звук, издаваемый мячом, когда он ударяется о ракетку, и Понг - когда мяч отскакивает от стола.

В 1902 году Е.К. Гуд оклеил свою ракетку резиной, что позволило ему закручивать мяч.

С 1904 по 1921 год популярность настольного тенниса в Европе и Америке снижается, во многом из-за монополии братьев Паркер и Джона Джаквеса на инвентарь и правила игры.

В 1921 году настольный теннис возвращается в Европу под современным названием.

В 1926 году основана Международная Федерация Настольного Тенниса (ITTF).

В 1930 году благодаря появлению губчатой резины, используемой как накладки на ракетки, игра стала разнообразнее. Однако в 30-х годах еще преобладали игроки, игравшие в защитном стиле, что иногда приводило к курьезам. В матче на первенство мира Эрлих (Франция) и Панет (Румыния) за 2 часа 10 минут сумели дойти до счета 1:0 в первой партии. В 1934 году на

первенстве мира в Париже была прекращена встреча между Хагенауэром (Франция) и Холденбергом (Румыния), которая продолжалась 8 часов. В результате в 1936 году ИТТФ ограничила продолжительность партии одним часом, а позже двадцатью минутами.

В начале XX века настольный теннис начал бурно распространяться.

Настольный теннис стал известен в Японии, Корее, Китае, Индии и Южной Африке.

К 1921 году настольный теннис стал популярен и в Центральной Европе. В двадцатых годах XX века в европейских странах начали формироваться Национальные Ассоциации настольного тенниса.

15 января 1926 года доктором Георгом Лехманом из Берлина была основана Международная Федерация Настольного Тенниса (ИТТФ International Table Tennis Federation).

К декабрю 1926 года конституция и правила ИТТФ были утверждены, и прошел первый Чемпионат Мира по настольному теннису. В ИТТФ зарегистрировано 197 стран (на 4 марта 2004 года). Чемпионаты мира по настольному теннису проводились каждый год с 1926 (за исключением 1940-1946 годов), а с 1957 года стали проводиться раз в два года.

Чемпионаты Европы проводятся с 1958. В европейском союзе настольного тенниса (ЕТТУ) зарегистрировано 55 стран (на 5 апреля 2002 года). В программе летних Олимпийских игр настольный теннис с 1988 (Сеул, Южная Корея).

В программу летних Паралимпийских игр настольный теннис был включен сразу же с первых стартов в 1960 году (Рим, Италия).

В 1988 году настольный теннис становится Олимпийским видом спорта (Сеул, Южная Корея).

В конце XIX века настольный теннис появился в России. Широкую популярность в нашей стране настольный теннис приобрел в 1927 году. На праздник 10-ой годовщины октября приехала делегация английских рабочих и были организованы показательные игры. Осенью 1945 года была организована спортивная секция при Московском комитете физической культуры и спорта.

В 1949 году Единая всесоюзная спортивная классификация уже предусматривала выполнение разрядов и звания «мастер спорта СССР» по настольному теннису. В 1954 году СССР стала членом Международной федерации настольного тенниса.

Совершенствование техники, тактики, улучшение инвентаря расширило возможности игроков. Настольный теннис стал динамичной, атлетичной игрой, требующей хорошей выносливости. Вместе с тем – это великолепное средство активного отдыха, приносящее огромное удовольствие.[2]

2 ОСНОВЫ ПРАВИЛ ИГРЫ И НЕОБХОДИМЫЙ ИНВЕНТАРЬ В

НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Настольный теннис – индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой, до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем в 2 очка.

Встреча.

Встречу следует проводить на большинство из 3, 5, 7 или 9 партий. При этом, если встреча проводится из 5 партий, то выигрывает игрок, первый одержавший победу в 3 партиях. Во встрече из 7 партий выигрывает игрок, первый одержавший победу в 4 партиях. Игра должна быть непрерывной в течение всей встречи, за исключением разрешающих перерывов.

Партия.

Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если оба игрока (пары) набрали по 10 очков, то в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первый наберёт на 2 очка больше соперника (пары). Каждый игрок (пара) подает по две подачи.

Игровая площадка.

Игровое пространство должно быть не менее 14 метров длиной, 7 метров шириной и 4 метра высотой. Возможно уменьшение игрового пространства до 8 м длиной и 4,5 м шириной для районных соревнований. Источник света должен быть расположен не ниже 4 м от уровня пола и освещенность игровой площадки должна составлять не менее 400 люкс.

Сетка.

Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек. Сетку подвешивают на шнур, привязанный с каждого конца к вертикальной части стоек высотой 15,25 см над игровой поверхностью. Нижний край сетки вплотную примыкает к поверхности стола. Сетка плетена квадратами размером 1,3 x 1,5 см.

Мяч – это спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг другу. Мяч должен быть (с 1 октября 2000г.) сферической формы диаметром 40 мм (допустимая погрешность от 39,50 до 40,50 мм) и массой 2,7 г. Изготовлен из пластмассы особого сорта оранжевого или белого цвета.

Стол - это спортивный инвентарь, о который должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. Различают игровую поверхность стола, ребро стола и боковую поверхность стола. В парной игре стол делят вдоль на две равные половины – поле подачи.

Стол для настольного тенниса должен быть прямоугольным, длиной 2,74 м, шириной 1,525 м, высотой от пола 0,76 м. Игровая поверхность должна быть разделена на две половины вертикальной сеткой, расположенной параллельно концевым линиям. Для парных соревнований каждая половина разделена на две

равные «полуплощадки» белой линией шириной 3 мм, называемой «центральной линией» проходящей параллельно боковым линиям (рисунок 2.1).

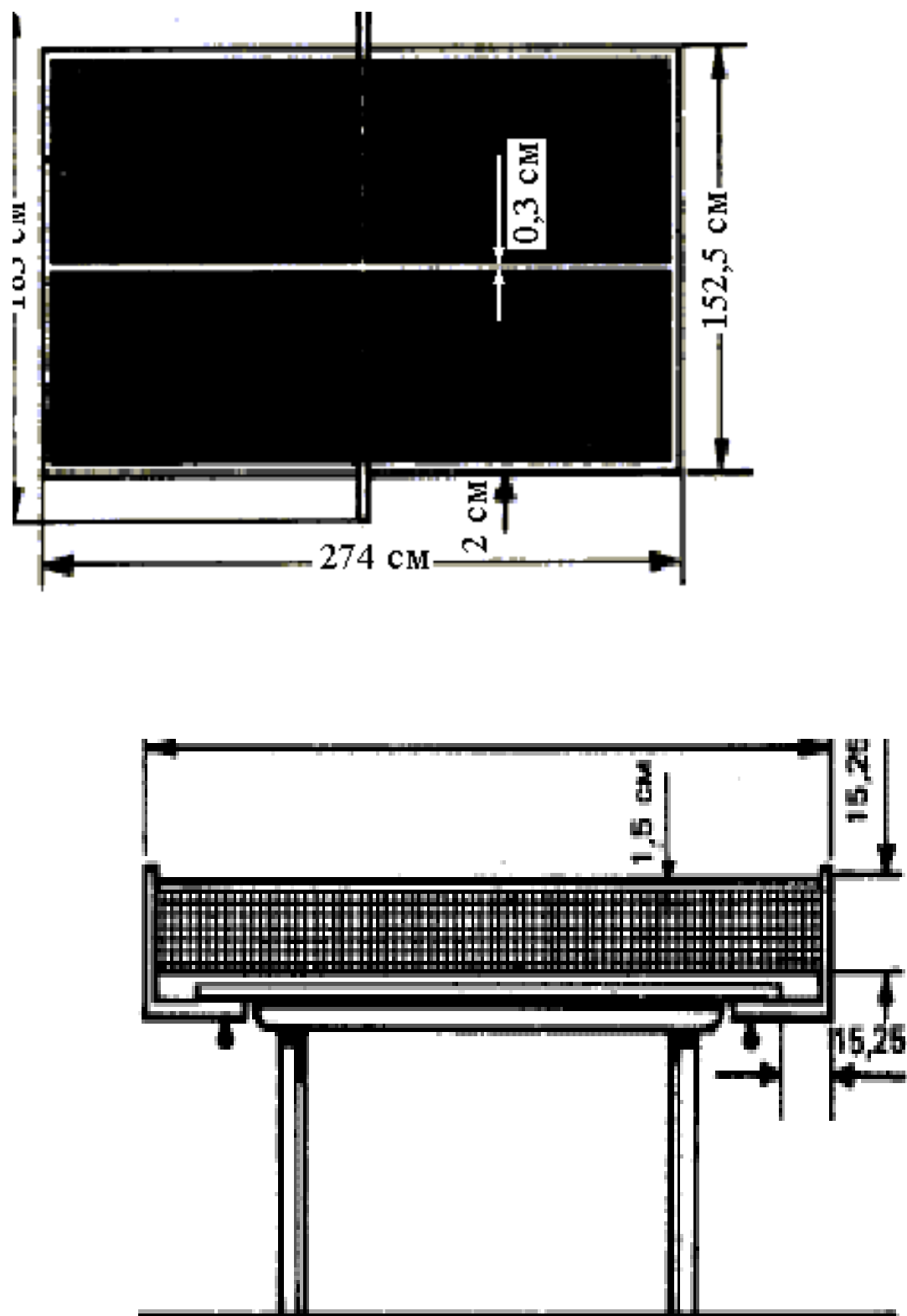


Рисунок 2.1 – Стол для игры в настольный теннис

Ракетка. Ракетка – спортивный снаряд, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и различных накладок. Может иметь любые размеры, форму и массу, но её лопасть должна быть плоской и жесткой. При этом 85 % лопасти по толщине должно быть из натурального дерева. Основание ракетки – основа ракетки для игры в настольный теннис, имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щечки» - ручки с ракетки. Основание ракетки может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев, или цельной древесины (рисунок 2.2).

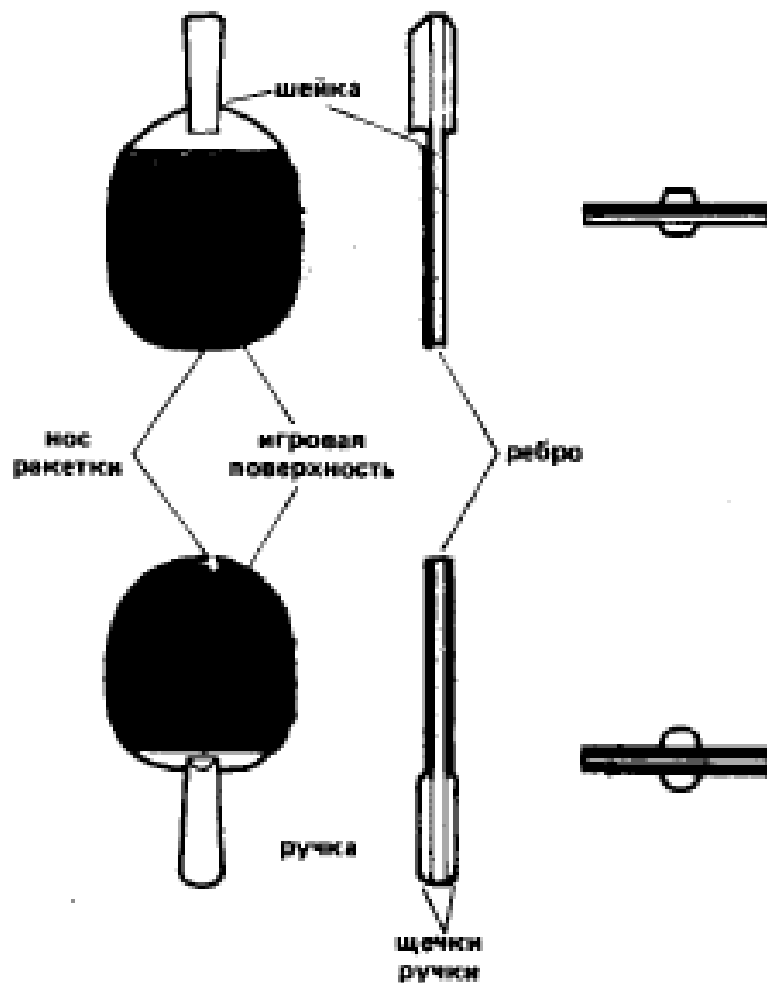


Рисунок 2.2 – Ракетка для игры в настольный теннис

Накладки – резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки. Накладки могут быть однослойные (жесткая ракетка) или двухслойные – сэндвич (мягкая ракетка), состоящая из нежного слоя губчатой резины и слоя пупырчатой резины, который может быть наклеен пупырышками наружу (прямой сэндвич) или внутрь (обратный сэндвич). Игровая поверхность ракетки используемая для удара с однослойной резиной с пупырышками наружу, с общей толщиной вместе с клеевым слоем до 2 мм, либо 2-х слойной резиной

типа сэндвич с пупырышками внутрь, с общей толщиной вместе с клеем до 4 мм включительно.[9, 10]

Способ держания ракетки.

Способ держания ракетки называется «хваткой». От нее во многом зависит дальнейшее освоение техники игры. Различают горизонтальную (европейскую) и вертикальную (азиатскую) хватку. При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как обычно держат авторучку, т.е. «хватка пером». Остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой. Эта хватка обеспечивает высокую подвижность кисти, что позволяет выполнять сложные, сильно крученые подачи (рисунок 2.3).



Рисунок 2.3 – Вертикальная хватка ракетки

При горизонтальной хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами – средним, безымянным и мизинцем: указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Ручка ракетки при этом ложится на ладонь руки по диагонали. Горизонтальная хватка лучше всего подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов (рисунок 4).

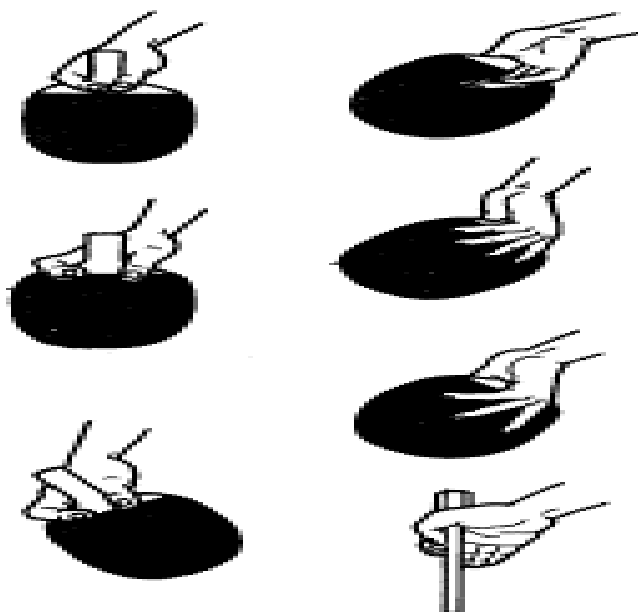


Рисунок 2.4 – Горизонтальная хватка ракетки

Одежда. Игровая одежда, как правило, должна состоять из рубашки с коротким рукавом и шортов или юбки, носков и игровой обуви. Основные цвета рубашки, юбки или шортов, кроме рукавов и воротника рубашки, должны быть ясно отличны от цвета, используемого в игре мяча.[5]

3 ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1 Основные направления физической подготовки теннисистов

Для всестороннего физического развития студента(курсанта) используются общеразвивающие упражнения, специальные упражнения и дополнительные виды спорта: лёгкая атлетика (бег на короткие дистанции, старты, прыжки), конькобежный спорт, гимнастика и др. Все эти физические упражнения включаются в занятия, в подготовительную его часть, с учётом состояния здоровья, индивидуальных качеств и состояния физической и спортивно-технической подготовленности на данный период.

Под влиянием упражнений укрепляется и развивается мускулатура, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма. Следует помнить, что для достижения результатов в физическом развитии необходимо постепенное повышение объёма и интенсивности упражнений.

Особое значение для игрока в настольный теннис имеют общеразвивающие и специальные физические упражнения. Ими надо заниматься систематически. Только многократное повторение специальных упражнений (имитационные упражнения, упражнения с отягощениями и т.д.) даёт положительный результат в процессе обучения теннисиста. В этой связи предлагаем основные направления и рекомендации по развитию физических качеств, необходимых студенту(курсанту).

Развитие силы.

Развивая силу мышц у теннисистов, необходимо учитывать специфику этой игры, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Поэтому излишнее увлечение упражнениями, развивающими собственно силу, может лишить движения эластичности, притупить остроту чувства мяча. Упражнения должны быть разнообразными и равномерно развивающими все группы мышц. Упражнения, развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений.

Развитие быстроты.

Чрезвычайно важным физическим качеством в настольном теннисе является быстрота реакции. В игре теннисист должен быстро оценивать обстановку,

быстро реагировать, стартовать, быстро делать замах, быстро двигаться, быстро менять направление перемещений и т.д.

Мяч, посланный соперником, находится в воздухе 0,3-0,5 секунд. За это короткое время студент(курсант)должен определить скорость его полета, точку отскока, характер вращения мяча и с учетом расположения соперника быстро рассчитать свои возможности и предпринять соответствующее действие. Только при наличии быстроты реакции можно в сложной и быстро меняющейся обстановке встречи использовать благоприятные моменты, захватить инициативу и добиться победы.

Хорошим дополнением к специальным занятиям служат игры (“крутиловка” вчетвером или втроем), различные виды бега на скорость (старты по 30 м, челночный бег, эстафета с теннисным мячом и т.д.). Однако решающее значение для развития быстроты имеет игра в настольный теннис, особенно повторение упражнений с максимальной скоростью. Между упражнениями игроку нужно отдыхать, чтобы повторять их, не снижая быстроты. Такие упражнения должны быть непродолжительным, но частыми.

Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительные восприятия, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а различными движениями.

Развитие ловкости

Ловкость - это умение легко, быстро и эффективно совершать самые разнообразные движения, пользуясь арсеналом технических приемов и способов игры. Студент(курсант) должен свободно владеть своим телом, чтобы выполнять серии ударов из разных положений на большом расстоянии от стола, делать быстрые броски на укороченные мячи, иногда преодолевая расстояния в 4-5 м. и отражая мяч, посылать его в наиболее уязвимое место противника. Этот поток сложных технических приёмов игры требует экономных, ловких движений.

Общая ловкость развивается путём занятий различными видами спорта: теннисом, баскетболом, хоккеем, гимнастикой, акробатикой и подвижными играми.

Специальная ловкость лучше всего вырабатывается в результате тренировок у стола с разными партнёрами, обладающими атакующей и защитной техникой. Тренировки, посвящённые развитию ловкости, должны быть насыщены разнообразными вариантами технических приёмов. Чем больше выполняется выпадов, бросков и различных передвижений у стола, тем продуктивнее тренировка. Для увеличения числа движений иногда рекомендуется поочерёдно выполнять левый удар с правой и с левой стороны стола и правый (также с одной и другой стороны). Такие переходы в промежутках между ударами повышают специальную ловкость.

Комплексы упражнений для развития быстроты и ловкости

- бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления ;
- выпады из различных положений;

- упражнения со скакалкой - 1 минута;
- бег по ступенькам лестницы;
- бег на месте с высоким подниманием бедра;
- бег с ускорением;
- челночный бег;
- переменный бег (30 м -быстро, 30 м -медленно);
- передвижение боком скачками;
- имитация подставки слева и удар справа (30"- серия, интервал 1', три серии);
- в положении сидя, замах рукой, имитация удара по мячу с поворотом туловища (4р x 30");
- прыжки в стороны (ширина 2,5 м, цикл 30", по 5 циклов);
- переступание боком (цикл 20 м за 25"по 1-3 цикла);
- перемещения у стола в стойке слева и справа, имитируя удар по мячу (серия 1 минута, 2-3 серии);
- быстрые движения рукой (имитация удара по мячу) без нагрузки или с нагрузкой 0,5-1кг (цикл 20", по 8-10 циклов);
- быстрое сгибание или разгибание предплечья, вращения предплечья внутрь и наружу.

Развитие выносливости

Значение выносливости в настольном теннисе огромно. Очень часто игроки, владеющие хорошей техникой и недостаточной выносливостью, блестяще выигрывали первые партии, а во второй половине встречи теряли точность удара, у них ослабевало внимание, нарушалось нормальное дыхание, увеличивалась потливость.

В каждом соревновании нагрузка имеет свои особенности. Она бывает продолжительной или кратковременной, но всегда очень интенсивной. Это зависит от года обучения игре в настольный теннис, уровня спортивно-технической подготовленности, веса, пола и т.д. В среднем каждая встреча длится от 15 до 20 минут.

Принято различать общую и специальную выносливость.

Под общей выносливостью следует понимать способность организма к длительной работе, а под специальной, или скоростной выносливостью, способность в течение определенного времени выполнять работу с наибольшей интенсивностью.

На основании общей выносливости развивается специальная выносливость, без которой невозможно добиться положительных результатов.

Большое значение имеет умение студента(курсанта) соразмерять свои мышечные усилия и расслаблять мышцы после удара. Это предохранит мышцы от быстрого утомления.

Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и лёгкие. Очень полезны в этом случае упражнения со скакалками, спортивная

ходьба, кросс, игра в баскетбол, систематические повторные пробежки, специальные упражнения, а также тренировки у стола и участие в соревнованиях.

Развитие гибкости.

Игра в настольный теннис требует эластичности мышц всего тела, и особенно туловища и игровой руки. Играя в быстром темпе, студентам (курсантам) часто приходится отражать удары, не сходя с места, делая повороты и наклоны туловища.

Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховых движений, специальных гимнастических упражнений для плеча, локтя, кисти и пальцев. Выполнять их следует очень осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к разрыву мышц и связок. Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

Спортивная форма - подготовленность организма к выполнению наивысшей спортивной нагрузки для данного индивидуума. Хорошая форма достигается путём систематической, специальной и всесторонней физической подготовки. Студент(курсант) , находящийся в хорошей спортивной форме, энергичен и полон желания много тренироваться. Организм такого игрока быстрее входит в работу, меньше утомляется, и силы его быстрее восстанавливаются.

Правильная постановка дыхания - важнейшая часть физической подготовки каждого игрока . Дышать следует ровнее и глубже, темп дыхания должен соответствовать темпу движений. Вдох лучше всего делать в момент замаха, а выдох в момент удара по мячу. Вдох производится преимущественно при выпрямлении, а выдох - при наклонах, поворотах и группировке. При правильной работе дыхательного аппарата развивается выносливость студента(курсанта) и легче преодолевается нервное напряжение.

Одним из важных видов контроля за спортивной формой является самоконтроль. В этих целях заводится дневник, где записываются основные данные о состоянии здоровья, а также антропологические данные: рост, вес, объём груди, мышц рук и ног, ёмкость лёгких. В дневнике отмечаются все отклонения от нормы. Самоконтроль - лучшее средство выявления перетренированности.[6]

3.2 Обучение технике игры в настольный теннис

Техника настольного тенниса включает в себя стойки, перемещения и удары. Принятие правильной стойки означает, что игрок расставил ноги шире плеч, немного согнув их в коленях, сдвинув их внутрь, стоит на полной стопе, носки несколько разведены в стороны, чуть наклоняясь вперед. Каждый играющий выбирает удобную для себя стойку. Это зависит от роста, физических возможностей, координации движений, особенностей стиля игрока.

Главная цель передвижения состоит в том, чтобы как можно быстрее переместиться в предполагаемое место удара. Ноги игрока не стоят на месте, студент(курсант) постоянно находится в движении. Для быстрого овладения правильной техники передвижения, необходимо принять правильное удобное исходное положение, от этого зависит качество удара и быстрота передвижений

По характеру вращения мяча и тактическому назначению удары условно делятся на промежуточные и защитные.

К промежуточным ударам относятся: подача, накат, топ-спин, завершающий удар, контрнакат, укороченные удары, крученая «свеча».

Защитные удары характеризуются обратным вращением мяча. Для того, чтобы добиться успеха в настольном теннисе, необходимо освоить разные типы ударов и научиться применять их в зависимости от вращения мяча.[12]

3.2.1 Способы передвижения в игре

В игре чаще пользуются следующими разновидностями перемещений: одношажный способ – шаги, переступания и выпады; двухшажный способ – скрестные и приставные шаги. Реже игроки используют прыжки.

Одношажный способ передвижений игроки применяют при перемещениях на незначительное расстояние или для того, чтобы занять правильную позицию. При этом шаг в направлении мяча делают ближней к нему ногой, а другую ставят в нужную для выполнения удара позицию (рисунок 3.1).

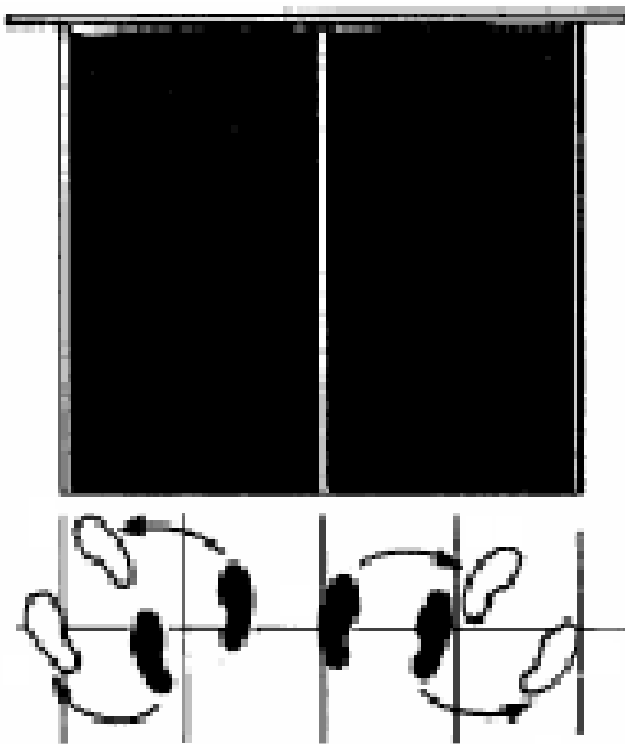


Рисунок 3.1 – Одношажный способ передвижения

Переступания используют для поворотов на месте или незначительного передвижения вперед-назад – теннисист как бы переминается с ноги на ногу; **выпады** же в основном для приема коротких (рисунок 3.2) или косых мячей (рисунок 3.3), к которым игроку приходится как бы тянуться.



Рисунок 3.2 – Выпад в сторону при отражении косого мяча

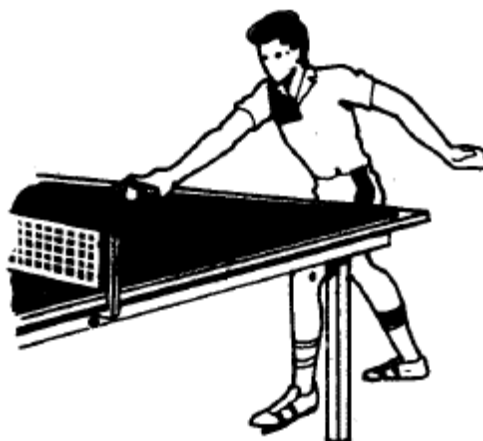


Рисунок 3.3 – Выпад вперед при отражении короткого мяча

Скрестные шаги игроки часто используют при игре в средней или дальней игровой зоне. При таком способе передвижения вначале делают шаг дальше от мяча ногой – её проносят впереди или сзади опорной ноги. Затем опорную ногу подтягивают и ставят на необходимое для выполнения удара расстояние (рисунок 3.4).[3]

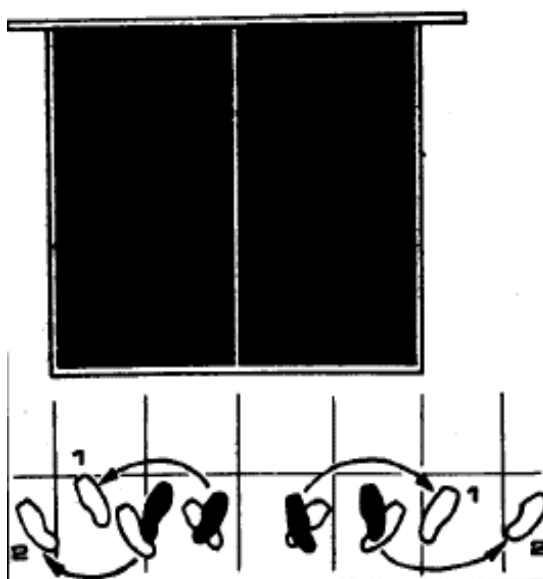


Рисунок 3.4 – Скрестные шаги

Приставные шаги применяют в основном для перемещений влево-вправо. При этом первый, основной шаг выполняют ближней к мячу ногой, а вторую подтягивают до основной стойки (рисунок 3.5).

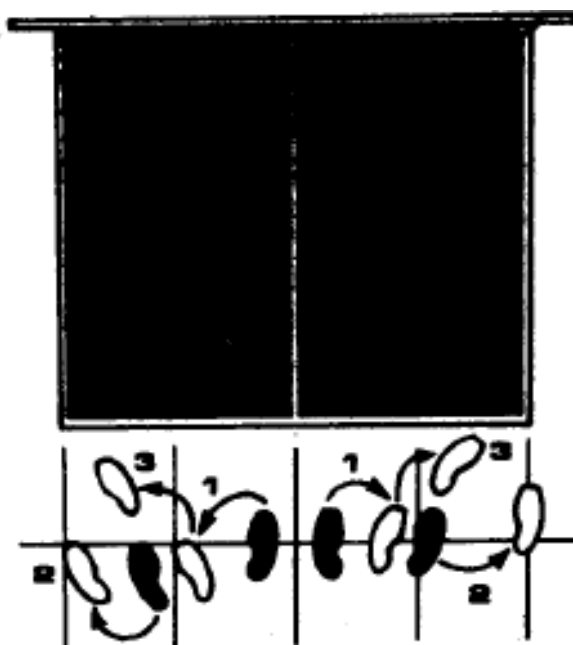


Рисунок 3.5 – Приставные шаги

3.2.2 Способы передвижения в парной игре

Основные способы передвижения в парной игре, которые встречаются наиболее часто.

Первый способ передвижения можно еще назвать линейным. Выполнив удар, отойти в сторону – один все время вправо, а другой – влево (рисунок 3.6а).

Второй способ передвижения называют Т-образным. Его обычно, когда один из игроков предпочитает играть в ближней, а другой – в средней игровой зоне (рисунок 13.6б). Если оба игрока предпочитают играть в средней зоне и один из них придерживается односторонней игры справа, тогда лучше применять

Третий способ передвижения – его называют И-образным (рисунок 3.6в). Наиболее часто в парной игре встречается **четвертый** способ передвижения – его называют О-образным. Выполнив удар у стола, отойти в сторону и назад за спину партнера, заняв его место, а ваш партнер должен переместиться к столу (рисунок 10г).

Пятый способ передвижения называют Л-образным. К нему прибегают, когда в паре играют правша и левша. Вы должны находиться в разных углах стола, на некотором расстоянии от него: правша – в левом углу, а левша – соответственно в правом. Подойдите к столу для нанесения удара, а затем возвращайтесь в исходное положение (рисунок 3.6д).[15]

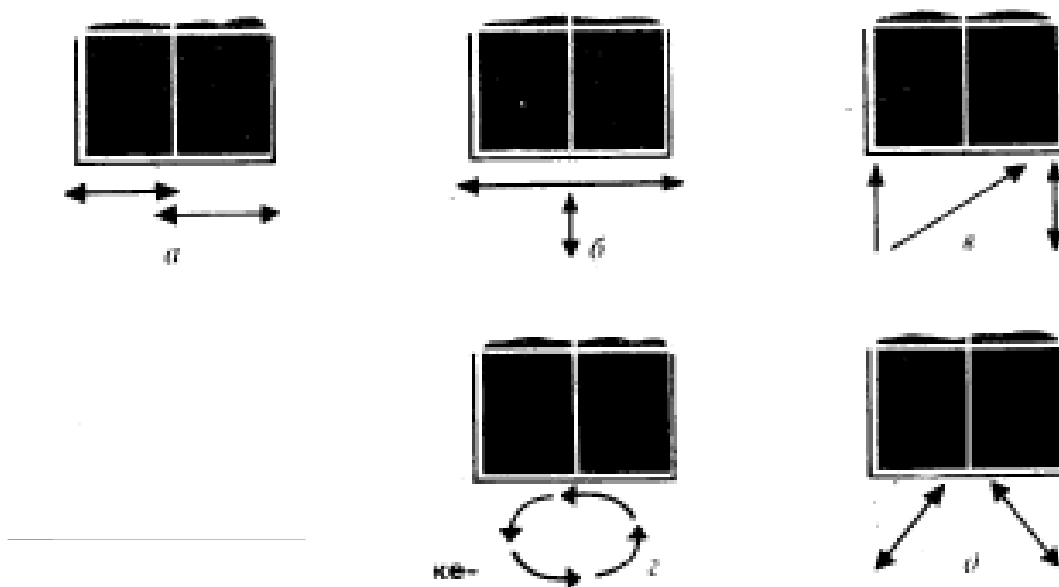


Рисунок 3.6(а,б,в,г,д) – Способы передвижения в парной игре

3.2.3 Основные технические приемы при выполнении ударов

Удар по мячу состоит из трех фаз: замаха, собственно удара и окончания удара. В настольном теннисе применяется более 20 различных ударов.

«Накат» – основной удар, относится к нападающим ударам. Мяч как бы обхватывается ракеткой снизу – вверх вперед. Мячу придается верхнее вращение и более крутая траектория полета.

«Накат» справа (рисунок 3.7, рисунок 3.8). При производстве «наката» справа левая нога находится впереди, а правая отставлена назад, туловище наклонено вправо и образует с поверхностью стола угол 45° , ноги слегка согнуты в коленях, рука, вооруженная ракеткой, отведена назад и ненапряженно согнута в локте, кисть и предплечье составляют единую прямую линию, ракетка находится в горизонтальном положении, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. В тот момент, когда мяч начинает подъем от стола, рука начинает движение вперед, а ракетка, находящаяся на уровне пояса, движется влево-вверх.[10]

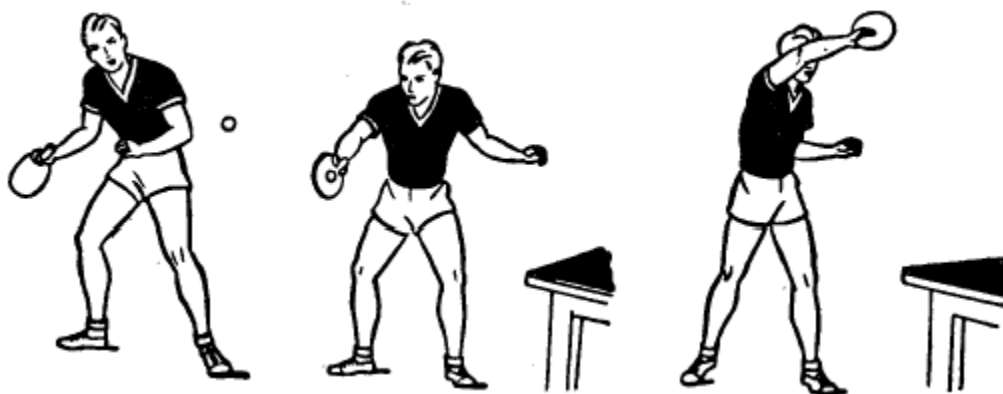


Рисунок 3.7 – «Накат» справа горизонтальным способом

Когда мяч достигает высшей точки своего отскока он должен уже начать падать, ракетка, образуя со столом прямой угол, вступает в контакт со средней частью мяча. В момент контакта ракетки с мячом кисть руки лёгким движением вверх придает мячу верхнее вращение, заставляя тем самым мяч лечь на заданную траекторию, перелететь через сетку и опуститься на сторону противника. После того, как мяч отошел от ракетки, мышцы руки немедленно расслабляются, а ракетка по инерции продолжает движение вверх до тех пор, пока не достигнет уровня выше головы. В это время туловище слегка наклонено вперед, центр тяжести тела полностью перенесен на левую ногу, а правая нога, находясь сзади, удерживает тело в равновесии.



Рисунок 13.8 – «Накат» справа вертикальным способом

«Накат» слева. При производстве «наката слева правая нога находится впереди, а левая — сзади, туловище слегка наклонено влево, ноги согнуты в коленях, рука ненапряженно согнута в локте, плечо прижато к телу, предплечье параллельно поверхности пола, находится у левого бока игрока и слегка наклонена назад от сетки, вес тела равномерно распределен на обе ноги.

Когда мяч начинает подъем от стола, предплечье начинает движение вперед, а ракетка от уровня пояса движется вправо-вверх. Когда мяч достигает высшей точки своего отскока и должен начать падать, ракетка, образуя с поверхностью стола прямой угол, вступает в контакт со средней частью мяча. В момент этого контакта кисть руки легким движением вперед закрывает ракетку, чтобы мяч, образовав кривую траекторию полета, перелетел через сетку и опустился бы на стороне противника.

После того, как мяч оставил ракетку, мышцы руки моментально расслабляются, а ракетка продолжает движение вверх и, достигнув уровня головы, останавливается. В это время туловище слегка наклонено вперед, центр тяжести целиком перенесен на правую ногу, а левая нога, находясь сзади, удерживает тело в равновесии.

«Подрезка» справа. В начальной стадии движения левая нога и левое плечо находятся близ правого угла стола, правая нога отставлена назад, ноги слегка согнуты в коленях, центр тяжести — на правой ноге, ракетка отведена вверх до уровня плеча, рука вытянута, но не напряжена.

Кисть — в естественном положении, ручка ракетки обращена вниз, туловище находится по отношению к столу почти под прямым углом. В этот момент рука начинает двигаться вперед и вниз, готовясь встретить мяч. Перед соприкосновением мяча с ракеткой туловище слегка наклоняется вниз и движется справа налево, рука продолжает движение вперед, вниз и влево так, чтобы контакт мяча с ракеткой произошел бы перед грудью игрока.

В момент соприкосновения мяча с ракеткой предплечье сообщает ракетке ускорение, за счет которого мячу придается нижнее вращение. В этот момент центр тяжести тела постепенно переносится с правой ноги на левую.

После подрезки мяча ракетка по инерции продолжает движение вперед и влево, центр тяжести целиком переносится на левую ногу, туловище поворачивается к столу. Игрок занимает исходное положение для производства следующего удара.

«Подрезка» слева. Основная стойка для выполнения «подрезки» слева обратно противоположна стойке при ударе «подрезкой» справа. Туловище повернуто к столу правым боком, правая нога находится впереди. Когда мяч находится перед игроком, предплечье с ускорением движется вперед, вниз и вправо. В момент соприкосновения мяча с ракеткой движением кисти сверху вниз по ходу движения предплечья мячу сообщается дополнительная сила нижнего вращения.[13]

3.2.4 Основные технические приемы при выполнении подач

Подача – является первым разыгрывающим ударом и с нее начинается розыгрыш очка. Поэтому очень важно правильно выполнить подачу. За одну партию приходится подавать от 10 до 12 подач. Подача – единственный технический прием, который выполняют почти из статического положения и который не зависит от действий соперника. Это первый удар по уязвимому месту противника, первый шаг к выигрышу. Подачу относят к активным средствам нападения, к средствам борьбы за инициативу.

В наши дни наиболее эффективными считают короткие подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями, к которым прибегают только в тех случаях, когда соперник не может начать атакующие действия. Используют их в сочетании с быстрыми длинными подачами для достижения эффекта неожиданности.

Очень важно знать сильные и слабые стороны своего соперника и определять наиболее уязвимые места в его стойке, в технике игры. При этом подача должна отличаться точностью, силой, разнообразием вращений и скоростей полета мяча, динамичностью, так как это начало построения вашей тактической комбинации.

Тактика приема подач также требует определенного мастерства. При приеме подач нужно стремиться овладеть инициативой ведения борьбы, ведь лучшая защита – это нападение.

Подачи как разновидности ударов классифицируются по вращению:

– **прямая** – удар по мячу наносится прямо или под небольшим углом ракетки, мячу придается верхнее вращение (рисунок 19);



Рисунок 3.9 – Подача прямым ударом

– **маятник** (рисунок 3.10, рисунок 3.11) – делается полукруглое движение в левосторонней или правосторонней стойке, мячу могут придаваться как отдельные вращения, так и смешанные – боковое нижнее, верхнее боковое, также могут производиться обманные движения - без вращения;

– **челнок** – рука с ракеткой движется обратно – поступательно, при этом мячу могут придаваться различные вращения в зависимости от момента касания руки с ракеткой;

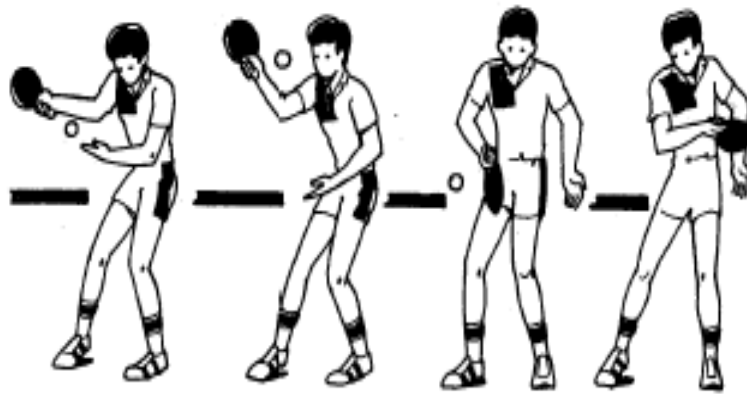


Рисунок 3.10 – Поддача «маятник» справа

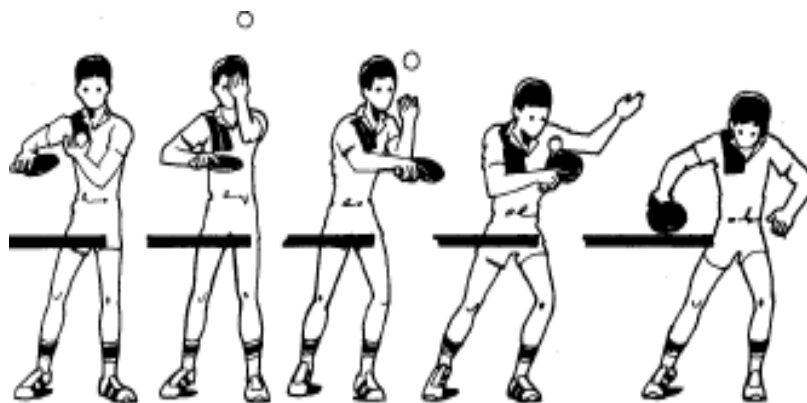


Рисунок 3.11 – Поддача «маятник» слева

– **веер** (рисунок 3.12, рисунок 3.13) – движение руки, напоминающее протирание стекла, делается в правосторонней стойке, мячу могут придаваться вращения, аналогичные подаче «маятник»;

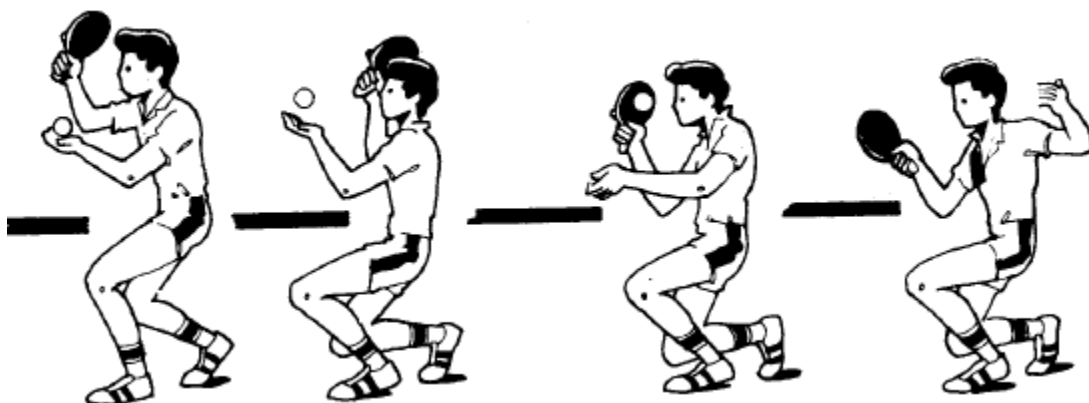


Рисунок 3.12 – Поддача «веер» из правосторонней стойки с нижним вращением

– бумеранг – удар типа «запил» в правосторонней стойке, сильно закрученный мяч возвращается на сторону подающего.[16]

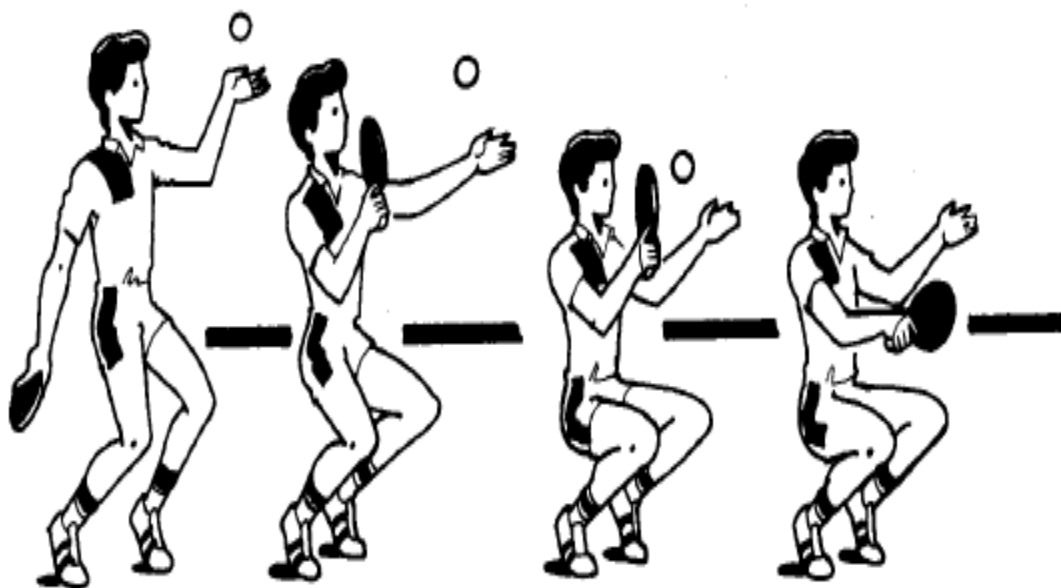


Рисунок 3.13 – Поддача «веер» из стойки лицом к столу

3.3 Обучение тактики игры в настольный теннис

Известно, что всё человечество делится на 4 группы в соответствии с 4-мя типами темперамента: сангвиников, холериков, флегматиков и меланхоликов. При игре в настольный теннис следует учитывать к какому типу относится игрок.

Если вы *сангвиник*, то играйте в наступательной манере, расширьте арсенал технических приемов, старайтесь разнообразить свою игру, стремитесь к быстрому розыгрышу очка.

Для людей с *холерическим* темпераментом рекомендуется быстрый атакующий и контратакующий стиль игры с четко определенными технико-тактическими действиями и тактическими комбинациями как на занятиях, так и, особенно, в играх на счет. От этого во многом зависит успех вашей игры.

Для *флегматиков* наиболее приемлема игра в защите, долгий розыгрыш очка, точность тактических комбинаций и, безусловно, упорство в борьбе. Однако не исключена удачная игра «в нападении».

При игре в настольный теннис одно из важных качеств – это умственные способности. В тактической подготовке игрока они имеют немаловажное значение. Умение точно оценить игровую ситуацию, быстро и правильно выбрать тактический вариант, - все это зависит от интеллектуальных способностей игрока. Они определяют четкость и логичность технико-тактических действий, более организованное поведение игрока во время игры на счёт.

Технические приемы в зависимости от игровой ситуации могут применяться с разными тактическими целями. Они могут быть атакующими, подготовительными и защитными.

Различают тактику одиноких и парных игр.

Тактика одиноких игр:

- а) тактика атакующего против атакующего;
- б) тактика игры атакующего против защитника;
- в) тактика игры защитника против атакующего;
- г) тактика игры защитника против защитника.

Тактика парных игр:

- а) тактика пары теннисистов атакующего стиля;
- б) тактика игры теннисистов комбинированного стиля;
- в) тактика защитного стиля;
- г) смешанных пар.[14, 17]

4 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

В начале встречи или при смене ракетки в течение матча игрок должен показать ракетку своему сопернику и судье и позволить им осмотреть ее.

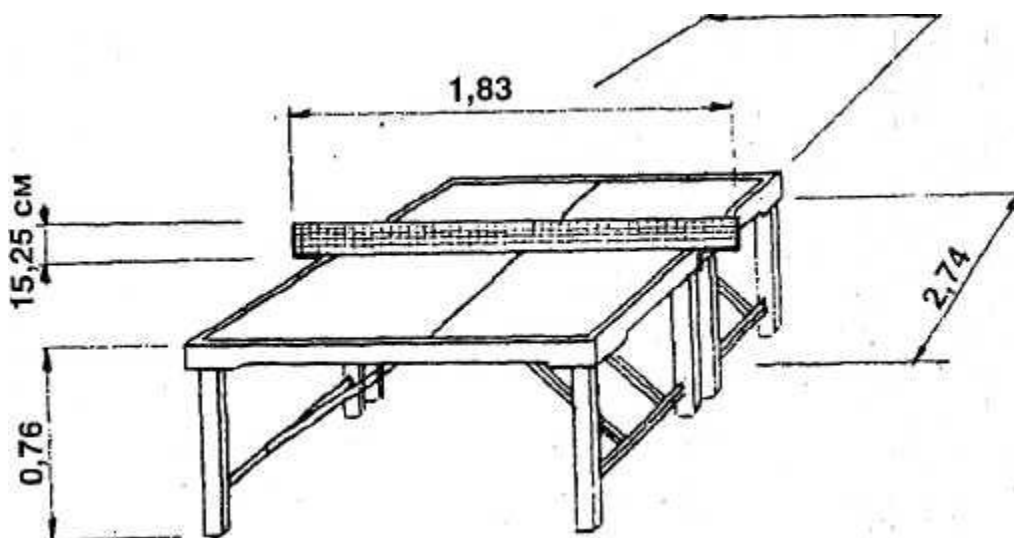


Рисунок 4.1 - Стол для настольного тенниса

Верхняя поверхность стола, называемая «игровой поверхностью», длиной 2,74 м и шириной 1,525 м, должна быть прямоугольной и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см от пола (Рис. 4.1). Игровая поверхность включает верхние кромки стола, но не боковые стороны ниже кромок, может быть из любого материала и должна обеспечивать единообразный отскок около 23 см при падении на нее стандартного мяча с высоты 30 см.

Игровая поверхность стола должна быть матовой, однородной темной окраски с белой «боковой линией» шириной 2 см: вдоль каждой кромки по стороне 2,74 м и белой «концевой линией» тоже шириной 2 см вдоль каждой кромки 1,525 м.

Игровая площадка – место для игры в настольный теннис, на котором находятся стол и зоны для перемещения игроков. Как правило, площадка огораживается бортиками. Местом для игры в настольный теннис могут служить: в помещении – комната, зал, сцена, спортивный зал с дощатым или паркетным полом; на открытом воздухе – оборудованное место.

При игре в помещении игровая площадка должна иметь следующие минимальные размеры из расчета на один стол:

- для соревнований районных и городских масштабов: длина 8 м и ширина 4,5 м;
- для областных и республиканских соревнований: длина 10,5 м и ширина 5 м.

Высота помещения должна быть не менее 4 м.

При проведении соревнований на двух столах и более длина и ширина помещения должны быть больше в соответствии с указанными требованиями. При этом в больших залах игровая площадка должна быть отделена от других игровых площадок и от зрителей одинаковыми во всем зале ограждениями (барьерами) темного цвета высотой 75 см. Барьер представляет собой, как правило, каркас прямоугольной формы из легких металлических трубок, обтянутых тканью или мягким пластиком; каркас не должен иметь острых углов, ткань или пластик должны плотно прилегать к полу.

Барьеры должны быть устойчивыми, но легко падать при толчке для предупреждения травмы игроков. Рекомендуемая длина барьера 1,4 м.

Температура в игровом зале должна быть не ниже +12° С, но не выше +27° С; относительная влажность воздуха должна быть в пределах 50–70 %.

При игре на воздухе игровая площадка должна иметь:

- любой твердый земляной пол, обязательно ровную поверхность без бугров, кочек и травы;
- те же размеры для игровой площадки, что и при игре в помещении;
- обязательно иметь фоны темного цвета.

При этом фонами могут служить специальные ткани, барьеры или зеленые насаждения, обеспечивающие достаточную защиту от ветра. Играть на открытой площадке рекомендуется при температуре не ниже +10° С.

Спортивные соревнования – различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата, сравнивают свой уровень подготовленности в виде спорта настольный теннис.

Командные соревнования – состязания (соревнования) между командами, когда результаты отдельных участников засчитываются только команде.

Лично-командные соревнования – состязания (соревнования), в которых подводятся итоги выступления отдельных команд и личного первенства среди всех участников.

Личные соревнования – соревнования, в которых разыгрывается только личное первенство. [8]

Матч – спортивное соревнование между двумя или несколькими спортсменами (командами), в котором заранее устанавливаются правила.

Встреча – игра в одиночных личных соревнованиях. Командное соревнование состоит из определенного количества встреч.

Парная встреча – игра в личных или командных соревнованиях вдвоем с партнером против двух других игроков (двое на двое).

Партия (сет) – часть матча, за время которой одна из сторон должна набрать 11 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

Очко – розыгрыш мяча, результат которого засчитан. Величина оценки результата розыгрыша мяча.

Ошибка – умышленное, неумышленное или вызванное действиями соперника неправильное выполнение технических или тактических приемов, а также нарушение правил соревнований.

Подача – начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подача является первым разыгрывающим ударом и с нее начинается розыгрыш очка. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по опускающемуся мячу выполняется так, чтобы он вначале ударился о свою половину стола, а затем перелетел через сетку на половину стола соперника. При этом игрок не должен заходить за концевую линию стола.

Концевая линия – задняя линия стола, которая продолжается неопределенно долго в обоих направлениях.

Переигровка – розыгрыш, результат которого не засчитан.

Рука с ракеткой – рука, держащая ракетку.

Розыгрыш – период времени, когда мяч находится в игре.

Свободная рука – рука без ракетки.

Технический прием – целенаправленное действие для решения определенных двигательных задач, применяемое в процессе соревнований и тренировки. В настольном теннисе все технические приемы носят ударный характер, способ обработки мяча – с помощью рациональных действий, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач.

Тактический прием – определенный способ решения конкретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований.

Хватка – способ держания ракетки (рис. 4.2, а, б).

Вертикальная хватка – способ держания ракетки, при котором ручка ракетки направлена вверх и ось ракетки проходит перпендикулярно. Большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как держат авторучку, остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой («клещи» – рис. 4.3, а; «веер» – рис. 4.3 б; «кольцо» – рис. 4.3 в; согнутые, свободно лежащие – рис. 4.3 г).[11]

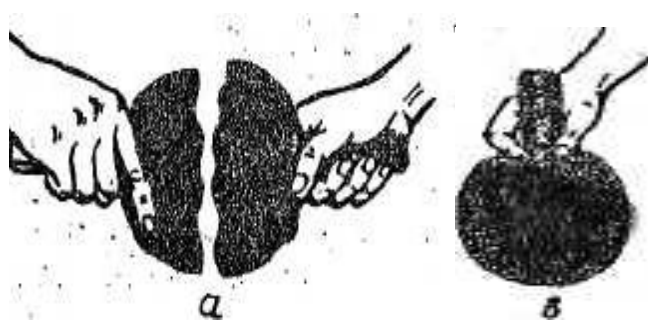


Рисунок 4.2 Способ держания ракетки

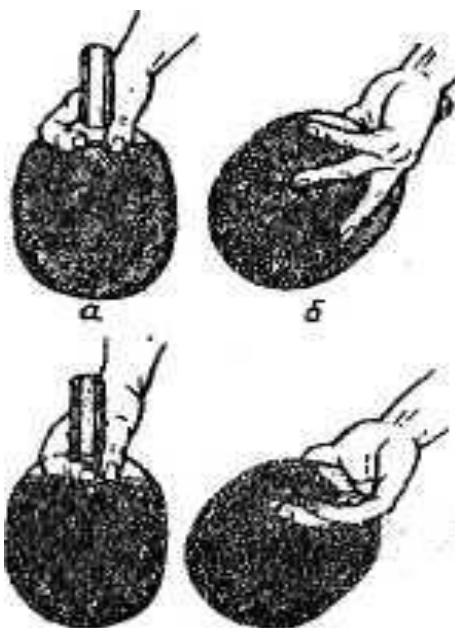


Рисунок 4.3(а,б) - Способ держания ракетки при вертикальной хватке

Горизонтальная хватка – способ держания ракетки, при котором ось ракетки параллельна горизонтальной плоскости стола. Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами: средним, безымянным и мизинцем; указательный палец вытянут по краю тыльной поверхности ракетки, а большой расположен на ее ладонной поверхности и слегка соприкасается со средним. Ручка ракетки при этом ложится на ладонь по диагонали.

Судья – лицо, назначенное контролировать встречу. Мяч в игре – время нахождения мяча с момента расположения его на неподвижной ладони свободной руки перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока он не коснется чего-либо, кроме игровой поверхности комплекта сетки, ракетки, находящейся в руке, или руки с ракеткой ниже запястья или до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершен очком.

Ударить мяч – удар засчитывается (считается правильно выполненным), если игрок касается мяча своей ракеткой, держа ее рукой, или своей рукой (с ракеткой) ниже запястья. Игрок «мешает» мячу, если он, а также что-либо из того,

что он надевает или носит, касаются мяча в игре, пока мяч не пролетел позади его концевой линии, не задев половины стола

этого игрока после того, как мяч последний раз был отбит соперником. Мяч считается прошедшим над или вокруг комплекта сетки, если он пролетел как угодно, но не между сеткой и стойкой сетки или между сеткой и игровой поверхностью.

Одежда (рис. 4.4). Игровая одежда, как правило, должна состоять из рубашки с коротким рукавом и шорт или юбки, носков и игровой обуви; другие предметы, например тренировочный костюм или часть его, допускается носить во время игры только с разрешения главного судьи. [9]



Рисунок 4.4- Одежда игрока

Основные цвета рубашки, юбки или шорт, кроме рукавов и воротника рубашки, должны быть ясно отличимы от цвета мяча, используемого в игре. На игровой одежде могут быть: цифры или буквы на спине игровой рубашки, предназначенные для идентификации игрока, его ассоциации или его клуба (в клубных матчах), а также рекламы. Номера, предназначенные для идентификации игроков, размещают в приоритетном порядке перед любой рекламой в центральной части спинки рубашки; площадь номеров не должна быть более 600 см².

Любая маркировка или окантовка спереди или сбоку игровой одежды, а также любые предметы, носимые игроком, не должны быть настолько бросающимися в глаза или ярко блестящими, чтобы ослеплять соперника. На одежде не должно быть изображений или надписей, которые могут быть истолкованы в качестве оскорбительного выпада или подорвать репутацию

игры. Любые вопросы о законности или приемлемости игровой одежды решает главный судья.

Игроки одной команды, принимающие участие в командном матче, а также игроки одной ассоциации, образующие пару в парной встрече, должны быть одеты одинаково, с возможным исключением в отношении носков и обуви. При этом игроки или пары-соперники должны выступать в одежде, достаточно

различимой, для того чтобы зрители могли легко отличать их друг от друга. Если игроки-соперники или команды-соперники, одетые одинаково, не могут согласовать вопроса о том, кому поменять свои цвета, решение должно быть принято жребием.[5]

4.1. Основные правила игры в настольный теннис

Подача.

Подача является первым разыгрывающим ударом и с нее начинается розыгрыш очка. Поэтому очень важно правильно выполнять подачу. В начале подачи мяч должен свободно лежать на открытой,

плоской ладони неподвижной свободной руки выше уровня игровой поверхности позади концевой линии стола подающего. Подающий должен подбросить мяч только рукой, не придавая ему вращения, так, чтобы мяч взлетел почти вертикально не менее чем на 16 см после того, как он покинул ладонь свободной руки и не коснулся чего-либо до удара по нему.

Подающий должен ударить по опускающемуся мячу так, чтобы мяч коснулся сначала его половины стола, а затем, пролетев прямо над или вокруг комплекта сетки, коснулся половины стола принимающего, а в парных играх – мяч коснулся последовательно «полуплощадки» подающего, а затем «полуплощадки» принимающего. И мяч, и ракетка должны быть выше уровня игровой поверхности с момента неподвижного размещения мяча перед подбрасыванием до удара по мячу. Когда мяч ударяют при подаче, он должен находиться позади концевой линии половины стола подающего; при этом мяч должен находиться не дальше от сетки, чем самые отдаленные от нее части тела подающего, кроме его руки, головы или ноги.

Игрок обязан подавать так, чтобы судья или судья- ассистент могли видеть, что он выполняет все требования, предъявляемые к правильной подаче. При первом сомнении в правильности подачи судья может прервать игру и предупредить подающего без присуждения очка. Если один из игроков пары был предупрежден по поводу подачи, не требуется предупреждать его партнера о сомнительном выполнении им подачи, а просто присудить очко соперникам.

В любом следующем в этой встрече случае сомнения в правильности подачи того же игрока или его партнера по паре, по той же или иной причине принимающему присуждают очко.

Если же подающий явно нарушил требования к правильной подаче, он теряет очко без предупреждения в первом же или любом другом случае нарушения. Однако если до начала игры судья отметит, что игрок имеет физический недостаток, то в порядке исключения он может допустить отклонения от требований к правильной подаче.

Возврат мяча.

Поданный или возвращенный мяч следует ударить так, чтобы он пролетел над или вокруг комплекта сетки и коснулся половины стола соперника сразу или после касания комплекта сетки.

Порядок игры.

В одиночных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, затем принимающий должен выполнить правильный возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют правильный возврат.

В парных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий затем должен выполнить правильный возврат, после чего партнер подающего должен произвести правильный возврат, затем правильный возврат следует выполнить партнеру принимающего; в дальнейшем каждый игрок в такой же очередности должен выполнить правильный возврат.

Переигровка.

Розыгрыш переигрывается, если:

- при подаче мяча, пролетая над или вокруг комплекта сетки, коснется его (при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно) или принимающий (или его партнер) помешает мячу;
- подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;
- ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла помимо воли игрока;
- игра прервана судьёй или судьёй-ассистентом.

Игра может быть остановлена: для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон; введения правила активизации игры; предупреждения или наказания игрока.

Очко. Игрок выигрывает очко, если:

- соперник не выполнил правильную подачу;
- соперник не выполнил правильный возврат;
- после его правильной подачи или правильного возврата мяча до удара его соперником коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
- мяч пролетит позади его концевой линии, не коснувшись его стороны игровой поверхности, после того как он был отбит соперником;
- соперник мешает полету мяча;
- соперник ударяет мяч дважды подряд;
- соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям правил;
- соперник или то, что он надевает или носит, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
- соперник или то, что он надевает или носит, коснется комплекта сетки, пока мяч в игре;
- соперник коснется свободной рукой игровой поверхности;
- в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим.

Партия.

Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков; если оба игрока (пары) набрали по 10 очков, то в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

Встреча.

Встречу следует проводить на большинство из 3, 5, 7 или 9 партий. При этом если встреча проводится из 5 партий, то выигрывает игрок, первый одержавший победу в 3 партиях. Во встрече из 7 партий выигрывает игрок, первый одержавший победу в 4 партиях. Игра должна быть непрерывной в течение всей встречи, за исключением разрешенных перерывов.

Парная встреча.

В парных встречах действуют следующие дополнительные правила. Подающий выполняет подачу с правой «полуплощадки» подачи на своей стороне в правую «полуплощадку» на стороне принимающей пары (по диагонали). При нарушении этого условия подачу считают проигранной подающей парой. При этом мяч, попавший в срединную линию, засчитывается как поданный правильно.

Подающий выполняет подачу, принимающий отбивает мяч, затем мяч отбивает партнер подающего, после него отбивает партнер принимающего. Далее каждый из играющих поочередно отбивает мяч в указанной последовательности до конца розыгрыша очка. Мяч, отбитый не в очередь, считается проигранным.

Пара, начинающая партию, должна решать, кто из партнеров будет подавать первым, а затем принимающая пара решает, кто будет принимать подачи первым. Расстановку участников для очередности приема подач в первой партии выбирает та пара, которая принимает.

Выбор подачи, приема и сторон (жеребьевка).

Право выбрать стартовый порядок подачи, приема и сторону определяют жребием; выигравший это право может выбрать: подачу или прием первым, начать встречу на определенной им стороне стола.

Когда один игрок (пара) выбрал право первым подавать или принимать или начать игру на определенной стороне, его соперник получает право на свой выбор (отличный от первого). В каждой партии парной встречи пара, имеющая право подавать первой, должна решить, кто из игроков этой пары будет выполнять подачу первым, а принимающая пара – кто будет принимать первым; в следующих партиях этой встречи, как только будет определен первый подающий, принимающим должен стать подававший на него в предыдущей партии.

Игрок (пара), подающий первым в партии, должен принимать первым в следующей партии этой встречи, а в последней возможной партии парной встречи пара, которой надлежит принимать, должна сменить своего принимающего, как только одна из пар наберет 5 очков.

Порядок подач, приема и смены сторон.

После каждых двух засчитанных очков принимающий игрок (пара) должен стать подающим и так до конца партии или до тех пор, пока каждый из соперников не наберет по 10 очков, тогда смены подающего и принимающего остаются такими же, но только после каждого очка.

В парных встречах при каждой смене подачи предыдущий принимающий должен стать подающим, а партнер предыдущего подающего – принимающим. Игрок (пара), начинающий партию на одной стороне, следующую партию этой встречи должен начинать на противоположной стороне, а в последней возможной

партии этой встречи игроки (пары) должны поменяться сторонами, как только один из них (пара) первым наберет 5 очков.[19]

Нарушение порядка подачи, приема и смены сторон.

Если игрок подает или принимает не в очередь, игра должна быть остановлена, как только ошибка обнаружена, а затем возобновлена с подачи и приема тех игроков, которым следовало подавать и принимать в соответствии с очередностью, установленной в начале встречи.

В парных играх после обнаружения нарушения восстанавливается порядок очередности подач, определенных парой, получившей право первой подавать в партии, в течение которой обнаружена ошибка. Если игроки не поменялись сторонами, когда им следовало это сделать, игра должна быть прервана судьей, как только ошибка обнаружена, а затем возобновлена при расположении игроков, какому следовало быть в соответствии с последовательностью, установленной в начале встречи, со счета, достигнутого на момент обнаружения ошибки. При любых обстоятельствах очки, набранные до обнаружения ошибки, должны быть засчитаны.

Правило ускорения игры.

Если партия в одиночной или парной встрече не закончена по истечении 10 мин игры, она прерывается. Доигрывание и все последующие партии проводятся согласно правилу ускорения игры. Правило может быть введено по просьбе обоих игроков или пар в любой партии и в любое время от начала встречи до истечения 10 мин. Однажды, будучи введенным, правило ускорения игры остается в действии до окончания встречи.

Сущность этого правила заключается в следующем: если принимающий 13 раз безошибочно возвратит мяч на сторону противника, подававший проигрывает очко. Очередность подачи меняется после розыгрыша каждого очка. Для введения правила ускорения игры ведущий судья прерывает игру возгласом «Стоп» и объявляет участникам о введении правила ускорения игры. Если игра была прервана в момент розыгрыша очка, оно считается не разыгранным, и подачу производит тот участник, который подавал. Если же игра была прервана в момент между розыгрышем очков, подачу выполняет тот участник, который перед этим принимал подачу.

Контроль числа ударов ведет судья-счетчик, который вслух считает количество ударов принимающего, а затем судья прерывает игру возгласом «Стоп», после правильно отраженного принимающим 13-го удара.

Разминка.

Игрокам предоставляется право на разминку на столе, где будет проводиться встреча, не более 2 мин непосредственно перед началом встречи; продолжительность разминки может быть увеличена только с разрешения главного судьи. Во время вынужденной остановки игры главный судья может разрешить игрокам разминаться на любом столе, включая игровой.

Игрокам должна быть предоставлена (в разумных пределах) возможность проверить и ознакомиться с любым оборудованием, которое будет

использоваться, однако это не дает им автоматически права на более чем несколько тренировочных розыгрышей перед продолжением игры после замены поврежденных мяча или ракетки.

Остановки в игре.

Каждый игрок имеет право: на перерыв продолжительностью до 1 мин между завершившимися партиями встречи; краткие перерывы для обтирания полотенцем после каждых 6 разыгранных очков.

Игрок (пара) может в течение встречи взять один тайм-аут продолжительностью до 1 мин. В личных соревнованиях просьба о предоставлении тайм-аута может быть сделана игроком (парой) или указанным до начала встречи советчиком, в командных соревнованиях эта просьба может быть сделана игроком (парой) или капитаном команды. Просьбу о предоставлении тайм-аута можно сделать только тогда, когда мяч не находится в игре, обозначив руками букву T.

Получив такую просьбу, судья должен остановить игру и поднять белую карточку; затем он должен положить эту карточку на половину стола игрока (пары), берущего тайм-аут. Белую карту следует убрать со стола и возобновить игру, как только игрок (пара), взявший тайм-аут, готов продолжить игру или по завершению 1 мин.

Главный судья может разрешить остановку игры, минимально возможную по продолжительности (но ни при каких обстоятельствах более 10 мин), если игрок в результате случайности временно не способен играть, при условии что приостановка игры не окажется чрезмерно неблагоприятной для соперника (пары).

Не следует разрешать остановок игры из-за упадка сил игрока, независимо от того, было такое состояние к началу встречи или оно явилось следствием обычного напряжения игры; неспособность играть, выражающаяся в судорогах или переутомлении, вызванная текущим состоянием игрока или характером протекания игры, не является основанием для непредвиденной остановки игры; остановка игры может быть разрешена только, если неспособность играть является результатом несчастного случая, такого, например, как травма, вызванная падением.

Если у кого-либо на игровой площадке открывается кровотечение, игра должна быть немедленно остановлена и может быть продолжена только после того, как пострадавшему будет оказана медицинская помощь, а все следы крови будут удалены с площадки.

Игроки должны оставаться в игровой площадке или около нее на протяжении всей встречи, покинуть ее могут в порядке исключения с разрешения главного судьи; в течение разрешенных перерывов между партиями игроки должны оставаться в пределах 3 м от игровой площадки под наблюдением судьи.

Замена оборудования.

Игроки не должны выбирать мячи на игровой площадке. Насколько это возможно, игрокам следует предоставить выбор одного или более мячей до

выхода на игровую площадку, и встреча должна проводиться одним из этих мячей, взятых судьей наугад.

Если мяч не был выбран до выхода на игровую площадку, встреча должна проводиться мячом, взятым судьей наугад из коробки мячей, определенных для соревнований. При необходимости заменить мяч во время встречи замена проводится мячом, взятым наугад.

Если игрок ломает ракетку во время игры, он должен заменить ее немедленно другой ракеткой, принесенной им на игровую площадку или переданной ему туда.

Если иначе не определено судьей, во время перерывов во встрече игроки должны оставлять свои ракетки на игровом столе.

Если имеют место другие нарушения в игровом инвентаре, такие, как сдвинут стол или упала сетка, то игра останавливается, а оборудование приводится в порядок.[20]

4.2. Организационно-методические указания при организации и проведении соревнований по настольному теннису

Игроки могут получать советы только в перерывах между партиями или в течение любого разрешенного перерыва, но не между окончанием разминки и началом встречи. Если любое полномочное лицо даст совет в другое время, судья должен поднять желтую карточку и предупредить его, что любая следующая попытка приведет советчика к удалению за пределы игровой зоны.

В личных соревнованиях игрок (пара) может получать советы только от одного определенного лица, представленного судьей до начала встречи; когда игроки (пары) принадлежат разным ассоциациям, каждый из них может назвать своего советчика. Если кто-либо другой, не представленный судьей заранее, даст совет, судья должен показать красную карточку и удалить его за пределы игровой зоны. В командных соревнованиях советы можно получать от любого лица.

Если в течение одного и того же командного матча или личной встречи, после того как было сделано предупреждение, кто-либо снова даст совет не по правилам, судья должен показать красную карточку и удалить советчика за пределы игровой зоны, независимо от того, был ли предупрежден персонально именно этот советчик.

В командном матче удаленному советчику нельзя разрешать вернуться обратно, если только ему не предстоит играть самому, до конца матча; в личных соревнованиях – до конца данной личной встречи. Если удаленный советчик отказывается покинуть игровую зону или возвращается туда до окончания наказания, судья должен остановить встречу и доложить главному судье. [18]

Ограничение относится только к советам в отношении самой игры, но оно не препятствует игроку или капитану, если таковой имеется, подать официальный протест против решения официального лица встречи.

Поведение.

Игроки должны воздерживаться от поведения, которое может задеть соперника, оскорбить зрителей или дискредитировать игру, например: намеренное нанесение ущерба оборудованию, разрушение мяча, удары ракеткой по столу, излишние возгласы или неприличные выражения, выбивание мяча за пределы игровой площадки, неуважительное отношение к официальным лицам, а также пренебрежение предписаниями, запрещающими советоваться во время игры.

Если судья считает, что по какому-либо поводу поведение игрока или тренера неприемлемо, он должен поднять желтую карточку и предупредить нарушителя о том, что при повторении чего-либо подобного будут применены штрафные санкции; предупреждение, сделанное одному из игроков в парной встрече, считается сделанным обоим игрокам. Если предупрежденный игрок совершит второй проступок в той же личной встрече или в том же командном матче, судья должен присудить 1 очко противнику нарушителя, а за следующее нарушение – 2 очка, каждый раз поднимая желтую и красную карточки вместе.

Если предупрежденный тренер совершит следующее нарушение в той же личной встрече или в том же командном матче, судья должен поднять красную карточку и удалить его за пределы игровой зоны до конца командного матча или до конца встречи (в личных соревнованиях).

Если игрок, наказанный проигрышем 3 штрафными очками, продолжает нарушать нормы поведения или если в любое время нарушение норм поведения со стороны игрока или тренера достаточно серьезное, судья должен остановить игру и доложить главному судье.

Главный судья по своему усмотрению может дисквалифицировать игрока за упорное неуважительное или вызывающее поведение, независимо от того, получил он доклад от судьи или нет; такая дисквалификация может распространяться на данную встречу, отдельный вид соревнований или на все соревнование в целом.

Если игрок был дисквалифицирован в двух встречах командных или личных соревнований, он считается автоматически дисквалифицированным на данные командные или личные соревнования.

Поведение игрока, заменившего ракетку и не показавшего ее судье и своему сопернику, следует рассматривать как нарушение дисциплины с применением к нему штрафных санкций, а при повторном нарушении игрок подлежит дисквалификации со стороны главного судьи.[21]

4.3. Организация и проведение соревнований

Спортивные соревнования – составная часть обучения студентов(курсантов) по настольному теннису. Они способствуют повышению интереса к учебе, росту спортивного мастерства, развитию морально-волевых, психологических, физических качеств и навыков. Обстановка, в которой проходят соревнования и их судейство, наличие зрителей и судей, определенная цель, стоящая перед

студентами, требуют от них высокой дисциплины, настойчивости, выдержки, воли к победе, проявления коллективизма и других ценных качеств.

Положение о соревнованиях – документ, в котором раскрываются: программа, цель, задачи, место и сроки соревнований, требования к составу команд и участникам, условия зачета результатов и награждение победителей, порядок и сроки представления заявок на участие. После утверждения оно доводится до сведения студентов(курсантов) до начала соревнований.

Виды и характер соревнований.

Соревнования по настольному теннису подразделяют на следующие:

- личные, в которых результаты засчитывают каждому участнику отдельно;
- командные, в которых результаты отдельных участников команды засчитывают команде в целом;
- лично-командные, то есть такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом;
- командно-личные, то есть такие командные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно команде в целом и каждому участнику отдельно.

Каждый вид соревнований может состоять:

- из одиночных встреч: мужских и женских;
- из парных встреч: мужских, женских, смешанных.

Характер, программа и вид соревнований определяется Положением о соревнованиях.

Допуск к участию в соревнованиях.

К участию допускают студентов (курсантов), квалификация которых соответствует уровню соревнований и получивших разрешение врача.

Разрешение врача отмечают в представляемом именном списке (заявке) с подписью врача и печатью против фамилии каждого участника.

Права и обязанности участников.

Участник соревнований имеет право:

- выбрать один мяч из нескольких предложенных ведущим судьей для проведения встречи; тип (марку) мяча определяют Положением о соревнованиях;
- проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 мин;
- получать советы в перерывах между партиями или во время других разрешенных остановок игры;
- обратиться к ведущему судье до начала следующего розыгрыша за разъяснениями или с просьбой;
- обратиться к главному судье, если не удовлетворен разъяснением ведущего судьи, в личных соревнованиях –непосредственно, в командных – через своего представителя или капитана команды;

- на кратковременный перерыв с разрешения ведущего судьи для приведения в порядок своей игровой формы;
- на кратковременный перерыв для обтирания полотенцем после каждых 6 разыгранных очков; с начала каждой партии и при смене сторон в решающей партии встречи;
- взять перерыв после любой завершившейся партии встречи;
- взять перерыв длительностью до 5 мин для отдыха между встречами на большинство из 3 – 5 партий и до 10 мин между встречами на большинство более чем 5 партий;
- сделать несколько тренировочных ударов после замены поврежденных в ходе встречи мяча или ракетки.

Участник соревнований обязан:

- соблюдать нормы спортивной этики, быть вежливым по отношению к соперникам, судьям и зрителям;
- знать и соблюдать правила, Положение о соревнованиях, а также расписание встреч;
- быть готовым к соревнованиям за 5мин до начала встречи по расписанию. В случае неявки участника к началу встречи ему засчитывают поражение;
- участник, не явившийся на встречу или отказавшийся от продолжения соревнований без уважительной причины, может быть дисквалифицирован главным судьей;
- выступать в опрятной, чистой и хорошо пригнанной спортивной одежде, соответствующей требованиям правил;
- иметь единую форму в командных соревнованиях (исключения возможны в отношении носков и туфель);
- провести все предусмотренные расписанием встречи;
- вести игру в полную силу, не допуская умышленного проигрыша отдельных очков, партий или встреч; за нежелание вести борьбу участник может быть дисквалифицирован главным судьей на одну встречу или на все соревнование;
- получить разрешение главного судьи при необходимости покинуть игровую площадку.

Независимо от причины, по которой игрок получил разрешение покинуть игровую площадку, его отсутствие допустимо не более 10 мин, после чего отсутствующему игроку засчитывают поражение. При этом в незавершенной партии его противнику добавляется столько очков, сколько необходимо для выигрыша данной партии; следующие несыгранные партии этой встречи засчитываются также в пользу соперника со счетом 11:0;

- поблагодарить по окончании встречи рукопожатием соперника и судей, проводивших встречу; быть в составе команды, если проводят построение перед началом командного матча и после его окончания для приветствия.

Участнику запрещено:

- вступать в пререкания с судьями и соперниками;
- затягивать преднамеренно игру длительным или несвоевременным вытиранием полотенцем, умышленным повреждением мяча, выбиванием мяча за пределы игровой площадки, постукиванием мячом перед подачей по столу, полу, ракетке, вытиранием рук о стол или ограждение, использованием пауз (более 15с) между розыгрышами или во время перерывов (более 2 мин) между партиями, а также другим способом.[5]

5 ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Настольный теннис – это не только развлекательная игра, но и большой труд, а также испытание и воспитание волевых качеств. Игра приучает студента(курсанта) к тем физическим и психическим усилиям, которые так необходимы для работы и в повседневной жизни.

Тренировка игрока в настольный теннис – это и техническая, и тактическая, и физическая, и психологическая, и теоретическая подготовка.

Тренировочное занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительной (разминки),
- основной;
- заключительной, каждая из которых имеет свои задачи.

Задачей подготовительной части занятия является подготовка всех функций организма.

Основная часть занятия направлена на освоение и совершенствование техники и тактики игры, развитие морально-волевых качеств. Проводят её с мячами у стола.

Заключительная часть занятия включает упражнения на расслабление и дыхание, способствующее постепенному переходу организма от интенсивной нагрузки к отдыху.

Разминка – это комплекс специальных средств, направленных на предупреждение травматизма, её задача – наладить взаимную координацию систем организма и его отдельных органов. Во время разминки готовятся к серьезной работе и физиологические функции организма – кровообращение, дыхание, функции органов выделения и психофизические функции – концентрируется внимание, улучшается точность движений, достигается оптимальное возбуждение нервной системы.

Во время разминки мышцы разогреваются, повышается быстрота их сокращений, снижается опасность травмирования. Обычно разминку проводят в виде комплекса упражнений, которые начинают с разогревающих и дыхательных упражнений – различные виды ходьбы, бега, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног - наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т.д.[7]

В комплекс рекомендуется включать так же упражнения, имитирующие технику ударов и передвижений в отдельности или в сочетании. В разминочном комплексе используются 10 – 15 упражнений, каждое упражнение нужно проделывать 5 - 10 раз.

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

В специально-физическую подготовку включают:

- упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса;
- упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки);
- упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика);
- координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с шариком и ракеткой);
- упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса;
- упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки);
- упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика);
- координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с шариком и ракеткой);
- игра после физической и вестибулярной нагрузки;
- гимнастика для глаз.

Для того чтобы занятия ваши стали интереснее, используйте различные игры и всевозможные соревновательные формы упражнений. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш очка от начала до конца. Это могут быть обычные игры на счет или выполнение тренировочных заданий со счетом.

Можно также использовать и такие игры-упражнения:

«Солнышко» (рисунок 5.1). Играющих может быть любое число, но не меньше трех. Все занятые в игре двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. Допустим, игроков пятеро. В таком случае мяч вводят в игру с той стороны, где расположено больше играющих. Отбив мяч, вы должны перейти на другую сторону стола, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и снова перейти на другую сторону стола.

Игру проводят, как правило, с выбыванием: если игрок ошибся, то выбывает из игры. Но можно играть и до трех, пяти и т. д. ошибок. Чем меньше остается играющих, тем быстрее необходимо двигаться. Когда у стола остается двое, то они, стоя, как обычно, разыгрывают очко или несколько очков и даже партию — по договоренности и выигравший считается победителем в этой игре.

Играть можно, двигаясь по часовой стрелке или против нее, отбивая мяч одним ударом в определенном направлении, например, срезка по правой диагонали или накат по левой прямой либо произвольно. Можно также оговорить способ передвижения: приставными шагами, прыжками на обеих ногах, прыжками на одной ноге и т. п.

Игру эту можно усложнить, если играющие будут отбивать мяч лишь двумя ракетками, лежащими на столе, — игрок должен взять ракетку, отбить мяч и снова положить на середину задней линии стола, чтобы следующему игроку было удобно взять ее.

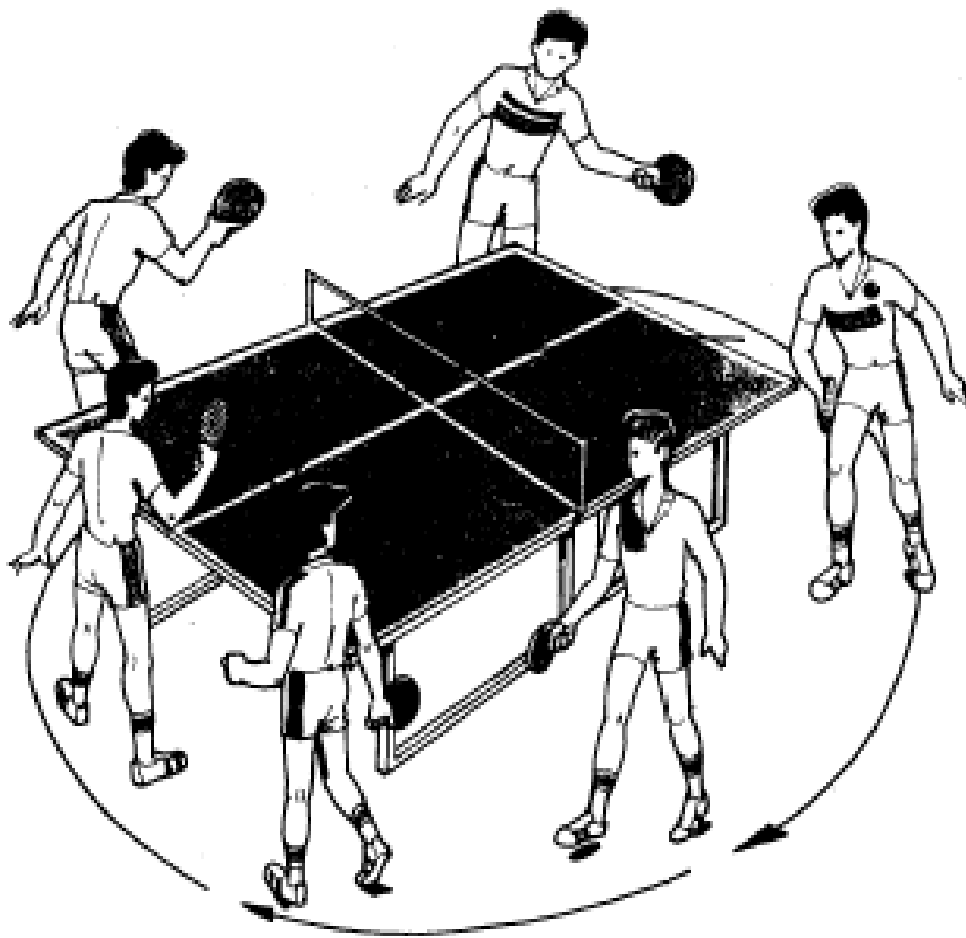


Рисунок 5.1 – Игра в «Солнышко»

«Два против пяти» (рисунок 5.2). На одной стороне двое игроков отбивают мяч поочередно, как в парной игре, а на другой стороне команда из пяти игроков (можно больше или меньше) также поочередно отражает мяч и передвигается в конец колонны, уступая площадку следующему игроку.

Задания могут быть различные — от простого (одноходовой) до сложного (двух-трехходовой комбинации). Игра ведется на счет до заранее определенного времени.

Победителя определяют как в паре, так и в команде. Ими считают тех игроков, которые к окончанию игры совершили меньше ошибок, т. е. набрали меньше очков. Они образуют новую пару, и игру начинают снова.

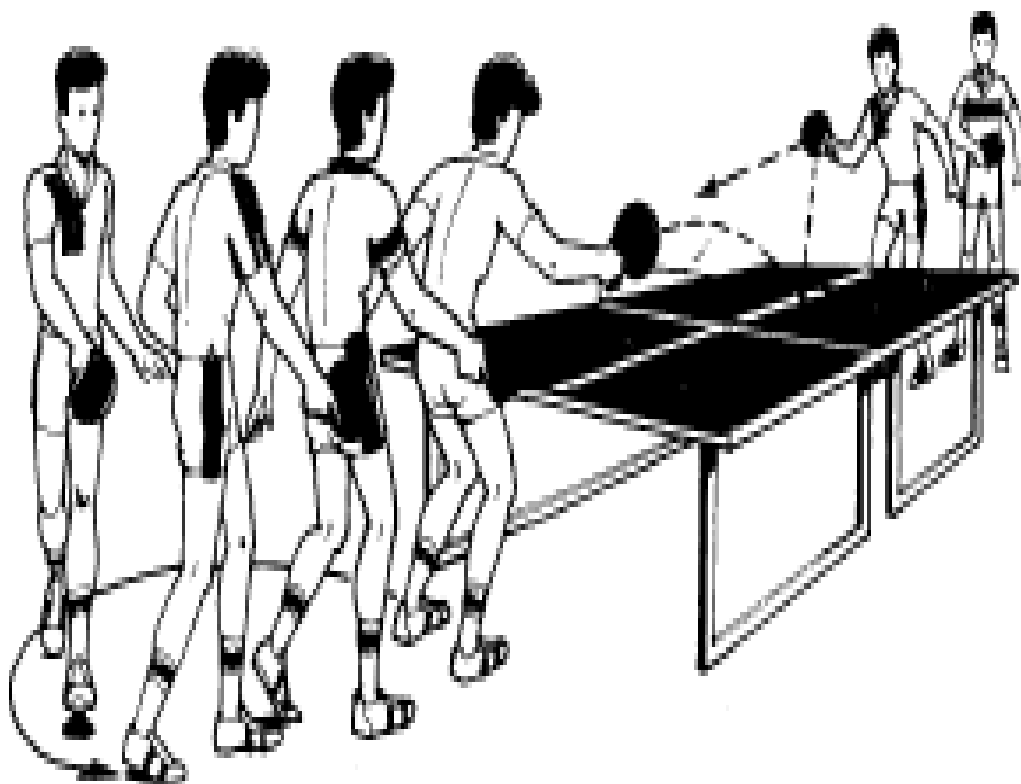


Рисунок 5.2 – Игра «Двое игроков против пяти»

«Один против четырех» (Рисунок 5.3). Эта игра очень полезна для закрепления техники передвижения. Один игрок отбивает мяч по диагонали вправо, на другой стороне партнеры отбивают мяч, двигаясь вправо по кругу, обегая мячи или стулья. Когда мяч отбивают по диагонали влево, направление бега меняется. Игру ведут на счет до заранее определенного времени. Игрок команды, набравший меньше очков, занимает место на противоположной стороне стола.

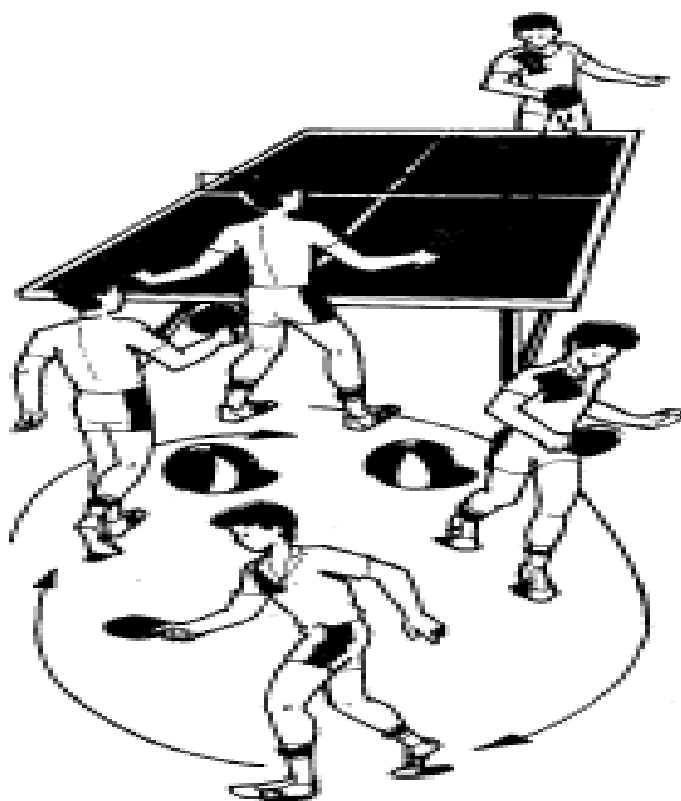


Рисунок 5.3 – Игра «Один против четырех»

«Два против пяти» в усложненных условиях или по методу круговой тренировки (рисунок 5.4).

На одной стороне стола два игрока чередуются, выполняя удары как в парной игре, а на другой пять игроков передвигаются по кругу в усложненных условиях — перешагивая через скамейку. Игру можно еще больше усложнить; игроки при передвижении должны пройти несколько «станций», например — отжаться от пола, подпрыгнуть несколько раз вверх, можно со скакалками, пролезть под столом и т. п. «Станции» при этом надо располагать таким образом, чтобы игроки двигались по кругу, не мешали друг другу при выполнении упражнений и успевали подойти к столу и выполнить удар. Игру можно проводить с одним партнером на другой стороне стола. Ведется она с подсчетом очков. В качестве разновидности этой игры может быть использовано построение команды не по кругу, а в колонну по одному. В этом случае играющий, после того как отразит мяч, бегом перемещается назад, в конец построения команды, игроки которой, обегая стойки должны подойти к столу и выполнить определенный удар. Вместо стоек или мячей, которые нужно обегать, можно положить несколько брусков, скамеек или других невысоких предметов, через которые надо перешагнуть или перепрыгнуть. [4]

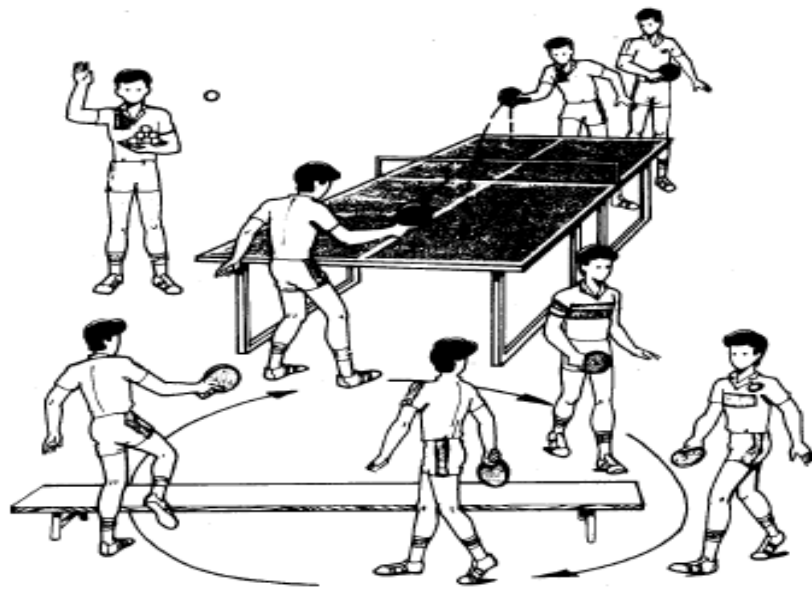


Рисунок 5.4 – Игра «Два против пяти» в усложненных условиях

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. История возникновения настольного тенниса.
2. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису, оборудование и инвентарь.
3. Современное состояние и актуальные проблемы развития настольного тенниса в системе физического воспитания.
4. Классификация и терминология настольного тенниса.
5. Основы методики обучения и тренировки .
6. Тактико-технические основы игры.
7. Обучение технике игры в настольный теннис.
8. Обучение тактике игры в настольный теннис.
9. Методика организации, судейство и правила соревнований по настольному теннису.
10. Основы методики обучения и тренировки студентов(курсантов).

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчукова Г.В. Мизин А.Н. Настольный теннис в ВУЗЕ – М.: Спорт Академ Пресс, 2015. – 132 с.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: Ф и С, 2015.-160 с.
3. В.Ендолов В. Тренировка на передвижение // Настольный теннис. -2015- №1. - С.34-35
4. Д. Мазднов Сам себе режиссер // Настольный теннис. - 2016. - №4. – С.33-34
5. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.:Федерация настольного тенниса России, 2012.-191с.
6. Орман Л.Современный настольный теннис.-М.:Ф и С,2014.-175 с.
7. Л.Серова Психологическая модель игрока // Настольный теннис. - 2014.- №5.-С.32
8. Р.Худец перевод О. Белозеров //Настольный теннис ревью.- 2014- №8.- С. 14-16
9. Р.Худец перевод О. Белозеров Гладкие накладки //Настольный теннис ревью.- 2015.-№3. - С. 30-31
10. Р.Худец перевод О. Белозеров Типы накладок //Настольный теннис ревью.- 2014.-№9.- С. 29-31
11. Р.Худец перевод О. Белозеров Подача в современном настольном теннисе //Настольный теннис ревью.- 2014.- №8. - С. 14-16
12. Р.Худец перевод О. Белозеров Техника игры с В. Самсоновым: атакующий удар без вращения //Настольный теннис ревью-2014.- №2.- С. 14-
13. Р.Худец перевод О. Белозеров. Виды атакующих ударов // Настольный теннис ревью.- 2014.-№3.-С. 22-25
14. Р.Худец перевод О. Белозеров Топ-спин: атакующий удар справа и слева без вращения//Настольный теннис ревью.- 2014.-№5.- С. 27-29
15. Р.Худец перевод О. Белозеров Техника подачи//Настольный теннис ревью.- 2014.-№6.-С. 26-29
16. Р.Худец перевод О. Белозеров Прием атакующих ударов//Настольный теннис ревью.- 2015.-№7.-С. 30-32
17. С. Шкрах Биоритм – тренировка и соревнования // Настольный теннис. - 2015. -№2. – С.30-31

Информационные ресурсы

18. Атака после подачи//Настольный теннис ревью. - 2013.-№2, С. 26-27 по материалам Table Tennis Illustrated.ITTF.
19. Прием подачи//Настольный теннис ревью. – 2013. - №3. - С. 26-27 по материалам Table Tennis Illustrated.ITTF.
20. Китайская мудрость//Настольный теннис ревью.- 2015.- №7. - С. 30-31 по материалам Table Tennis World (CHN).
21. Настольный теннис ревью по материалам Table Tennis Illustrated.ITTF 2016- №4.- С. 26-27

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Контрольные нормативы по настольному теннису

№	нормативы	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	Набивание шарика ракеткой (кол. раз)	70	80	90	100
2	Набивание шарика ракеткой: ладонная сторона ракетки - тыльная сторона ракетки (кол. раз)	40	50	60	70
3	Ладонная сторона ракетки – ребро ракетки – тыльная сторона ракетки (кол. раз)	10	20	30	40
4	Тыльная сторона ракетки – ребро ракетки – ручка ракетки (кол. раз)	10	20	30	40
Подрезка					
5	Слева по диагонали	24	26	28	30
6	Слева по прямой	26	28	28	30
7	Слева в середину стола	24	26	28	30
8	Справа по диагонали	24	26	28	30
9	Справа по прямой	26	28	28	30
10	Справа в середину стола	24	26	28	30
11	Справа (слева) из середины стола в крайние точки стола	22	24	26	28
12	«Восьмёрка» по диагонали	20	22	26	28
13	«Восьмёрка» по прямой	20	22	26	28
Накаты и контрудары					
14	Слева по диагонали	20	22	24	26
15	Слева по прямой	20	22	24	26
16	Слева в середину стола	20	22	24	26
17	Справа по диагонали	20	22	24	26
18	Справа по прямой	20	22	24	26
19	Справа в середину стола	20	22	24	26
20	«Восьмёрка» по диагонали	18	20	22	24
21	«Восьмёрка» по прямой	18	20	22	24
Подачи					
22	Подачи срезкой с нижним вращением в заданную зону	5	6	7	8
23	Подачи накаты в заданную зону	5	6	7	8
24	Подачи с боковым вращением	4	5	6	7
25	Подачи с нижнебоковым вращением	5	6	7	8
26	Подачи с верхнебоковым вращением	5	6	7	8

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Дневник самоконтроля

Самоконтроль включает в себя простые общедоступные наблюдения: учет субъективных показателей (сон, аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др.) и данные объективных исследований (пульс, масса тела, частота дыхания). Дневник можно дополнить результатами простейших тестов, позволяющих оценивать физическую работоспособность, приспособляемость к нагрузке и т.д.

Показатели	Дни месяца				
	1	2	3	...	1 3
Самочувствие и настроение					
Аппетит					
Сон					
Настроение					
Работоспособность					
Частота пульса в минуту: а) до занятия б) после занятий					
Частота дыхания в минуту: а) до занятий б) после занятий					
Потоотделение					
Вес					

Татьяна Валентиновна Мельникова
Константин Геннадьевич Нестеренко

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания к самостоятельным занятиям для
студентов (курсантов) по настольному теннису

профиля: технического и социально-экономического
очной и заочной форм обучения

Судомеханический техникум ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской
технологический университет»
298309 г. Керчь, Орджоникидзе, 123

