

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Вологодская государственная
молочнохозяйственная академия им. Н.В. Верещагина»

Факультет агрономии и лесного хозяйства

Кафедра физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

методические рекомендации по настольному теннису

для бакалавров направления подготовки:

35.03.06 – Агроинженерия

Вологда-Молочное

2018

УДК 796(071)
ББК 75
Ф 505

Составитель -
канд.с.- х. наук, доцент кафедры физической культуры
В.Н. Хомякова

Рецензенты –
канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры
Е.В. Седунова;
старший преподаватель кафедры ТОФВ и СД ФФК ВоГУ
Н.С. Сверкунова

Физическая культура и спорт: методические рекомендации / Сост. В. Н. Хомякова. –
Вологда-Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2018. - 33 с.

Настоящие методические рекомендации разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, предназначены для студентов направления подготовки: 35.03.06 – Агроинженерия, включают основы техники и основы методики обучения техническим приемам настольного тенниса, а также основные правила проведения соревнований. Материал методических рекомендаций может быть использован на занятиях физического воспитания и в спортивных секциях по направлению настольный теннис.

Печатается по решению редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА.

УДК796(071)
ББК75
Ф 505

© Хомякова В.Н., 2018

© ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2018

ВВЕДЕНИЕ

Настольный теннис (пинг-понг) - вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам. Настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр. Чем же эта игра так привлекает людей самых разных возрастов? Занятия настольным теннисом развивают не только координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, но и внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

Настольный теннис – самая доступная игра в системе студенческого образования по дисциплине «физическая культура и спорт». Это обусловлено тем, что настольный теннис как вид спортивных и подвижных игр не требует больших материальных затрат и места для тренировок и спортивных соревнований. При этом небольшие мышечные напряжения и в то же время разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться делают эту игру полезной и доступной для всех. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств. Кроме того, настольный теннис развивает умение концентрировать и переключать внимание. Все эти качества необходимы специалисту современного производства.

Настольный теннис пользуется большой популярностью среди студентов. Как вид спорта настольный теннис стал культивироваться в ВГМХА (ВМИ) с 1954 года. В настоящее время теннисисты ВГМХА продолжают успешно выступать в соревнованиях спартакиады ВУЗов области.

Учебные занятия по физической культуре проводятся на основе специализаций по видам спорта. Это наиболее демократичная и прогрессивная форма проведения учебных занятий по физической культуре. Студентам предоставлено право выбора вида спорта, на основе которого проводятся занятия. Сделав свой выбор, студенты становятся активными участниками учебного процесса, его эффективность возрастает.

На учебных занятиях специализации настольным теннисом занятия ведутся в зале, где стационарно установлены 6 теннисных столов. На учебных занятиях специализации много времени уделяется общей и специальной физической подготовке, сдаются контрольные нормативы.

Соревнования по настольному теннису по программе межфакультетской студенческой спартакиады академии проводятся на новом качественном уровне и вызывают большой интерес у зрителей.

1 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

1.1 Оборудование, инвентарь

По правилам соревнований стол для настольного тенниса должен быть прямоугольным, длиной 274 см, шириной 152,5 см, высотой 76 см, изготовлен из древесно-стружечной плиты толщиной не менее 15 мм. Главный критерий качества стола - равномерный отскок мяча. Проверяют его следующим образом: мяч, уроненный с высоты 30 см, должен отскочить на высоту не менее 23 см. Над столом натягивается сетка длиной 183 см. Высота ее по всей ширине стола 15,25 см.

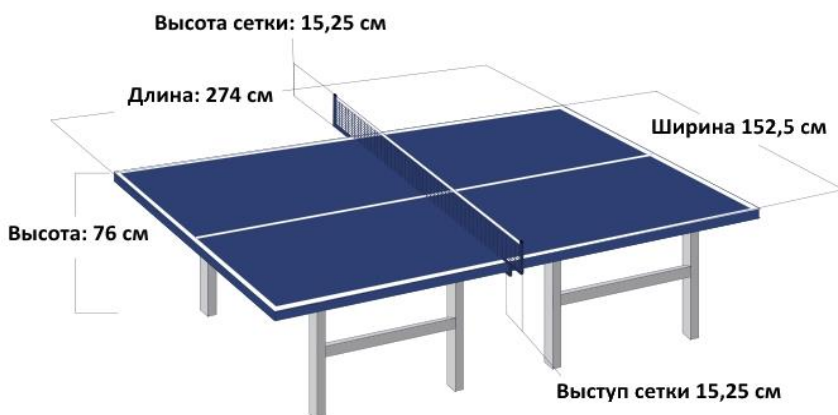


Рисунок 1 – Стол для настольного тенниса

Стол может состоять из двух половинок или представлять собой монолитную структуру. Игровая поверхность должна быть идеально ровной и гладкой. Разметка стола имеет внешнюю линию, проходящую по периметру, толщиной 2 см и среднюю линию (для парного разряда) толщиной всего 0,3 см.

Ракетки для настольного тенниса выбирают в зависимости от индивидуальных физиологических особенностей игрока, таких как длина руки, сила мышц, размер кисти, учитывается при выборе и стиль игры. В соответствии с этим ракетка выбирается по весу, толщине и форме руки, силе отскока, игровой поверхности. Ракетки могут быть любого размера, формы и веса, но основание ее должно быть твердым и плоским. Самые популярные размеры ракетки: длина 26 – 30 см, ширина 15 – 17 см, вес 160 – 200 г. Игровую часть ракетки называют зеркалом. Большое значение имеет

материал, которым оклеена игровая поверхность основания ракетки. Сейчас, как правило, применяют двухслойные наклейки "сэндвич": верхний слой резиновый, нижний - из пористой губки. Верхний слой может быть наклеен пупырышками наружу "прямой сэндвич" или внутрь - "обратный сэндвич". Наиболее популярен "обратный сэндвич", так как коэффициент трения у такой наклейки значителен, что позволяет придавать мячу сильное вращение и добиваться высокой скорости полета мяча. При оценке качества наклейки ориентируются на три показателя: скорость полета мяча, интенсивность вращения и точность контроля. Наклейки на ракетке, по правилам соревнований, должны быть разного цвета.

Толщина ручки и ее длина зависят от строения кисти, а масса выбирается исходя из степени комфорта. Если игрок больше обороняется, нужно брать наклейку, обеспечивающую более слабый отскок. Атакующим игрокам отскок мяча от ракетки должен быть обеспечен посильнее.

По правилам международной федерации настольного тенниса (ИТТФ), основание ракетки должно минимум на 85 % состоять из древесины. На соревнованиях запрещены некоторые виды шипов (преимущественно длинные), с помощью которых игрок может игнорировать вращения мяча соперника.

Играть в настольный теннис нужно круглыми мячами оранжевого или белого цвета диаметром 40 мм и весом всего 2,5 грамма. Они классифицируются по степени качества и обозначаются звездами – от 1 до 3. Наиболее распространены мячи производства КНР, Германии, Швеции, Англии, самые надежные мячи для настольного тенниса производятся в Японии.

1.2 Способы держания ракетки

Различают горизонтальную (или европейскую) и вертикальную (или азиатскую) хватки. Названия способов держания ракетки происходят от положения её оси относительно горизонта.

При горизонтальной хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами – средним, безымянным и мизинцем, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на тыльной стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Она удобна тем, что позволяет одинаково эффективно играть обеими сторонами ракетки. Эта хватка наилучшим образом подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов как слева, так и справа.

При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как мы обычно держим авторучку, поэтому такую хватку

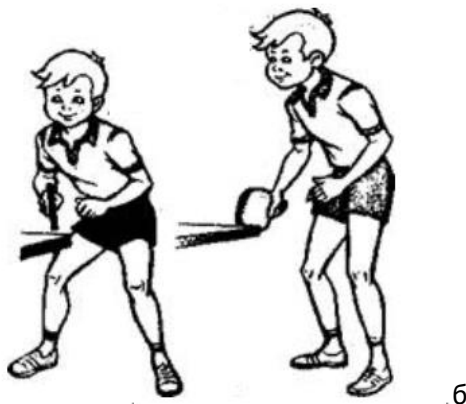
часто называют «хваткой пером». Но такой хваткой удобно отбивать мячи лишь ладонной стороной ракетки. В европейском настольном теннисе и в нашей стране «хватка пером» непопулярна. При хватке «пером» игрок смещается ближе к левому углу стола, при такой хватке удобнее бить мячи, летящие близко от себя. Игра «пером» требует большой подвижности у стола.

Далее будет идти речь о технике игры в настольный теннис с использованием горизонтальной хватки.

1.3 Стойки и передвижения теннисиста

В нейтральном положении теннисист обычно стоит лицом к столу, ноги на ширине плеч или чуть шире, носки несколько разведены в стороны, пятки приподняты, вес тела приходится на носки, ноги согнуты в коленях, которые слегка направлены внутрь. Туловище слегка наклонено вперед, плечи раскрепощены, рука, держащая ракетку, согнута в локте под прямым углом и находится перед туловищем. Голова поднята, взгляд направлен вперед, чтобы следить за полетом мяча (рис. 2 а, 2 б).

Для ударов справа игрок располагается вполборота вправо к столу, для ударов слева — вполборота влево к столу для более удобного выполнения замаха и самого удара.



а

Рисунок 2 - Нейтральная стойка теннисиста (вид спереди – а: вид сбоку – б)

Такое исходное положение позволяет быстро с наименьшими затратами сил переместиться в нужном направлении. Основной способ передвижения — шаги. Прыжки и рывки неэффективны, так как при этом легко потерять равновесие. В игре теннисисты чаще пользуются при перемещении

следующими разновидностями перемещений: одношажный способ – шаги, переступания и выпады; двушажный способ – скрестный и приставные шаги.

Шаги применяются при перемещениях теннисиста на незначительные расстояния или для занятия правильной позиции. При этом шаг в направлении летящего мяча делает ближняя к нему нога, а другая занимает нужную для выполнения удара позицию.

Выпады применяются в основном для приёма коротких или косых мячей. При выпаде игрок ближней к мячу ногой выполняет широкий шаг и сильно сгибает ее в колене.



Рисунок 3 - Выпад вперед при отражении короткого мяча

Приставные шаги применяются в основном для перемещений вдоль стола вправо-влево. При этом первый основной шаг выполняется ближней к мячу ногой, а вторая подтягивается до уровня основной стойки. При значительном удалении игрока от мяча выполняется несколько приставных шагов.

Скрестные шаги теннисисты часто используют при игре на средней или дальней дистанциях. При этом способе передвижений первой выполняет шаг дальняя от мяча нога, которая пронесится впереди опорной (передний скрестный шаг) или сзади опорной ноги (задний скрестный шаг). Затем опорная нога подтягивается и ставится на необходимое для выполнения удара расстояние.

1.4 Основные технические приемы

1.4.1 Толчок, подрезка, срезка

Самый простой удар в настольном теннисе — толчок. Выполняют его в основном ударом слева.

Исходное положение — нейтральная стойка, рука, держащая ракетку, согнута в локте и находится перед туловищем, плоскость ракетки перпендикулярна поверхности стола.

Во время удара рука в локте разгибается, ракетка движется вперед, практически не меняя своего наклона. После нескольких занятий толчок выполняется все более в быстром темпе.

Подрезка — это удар, при котором мячу придается нижнее вращение. Это один из самых простых для освоения и выполнения ударов.

Подрезку (срезку) слева выполняют из стойки, которую обычно занимают для ударов слева. Туловище чуть развернуто вполборота влево и немного наклонено вперед. Ноги чуть согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч: правая ног впереди под углом примерно 45° к столу, левая - сзади, параллельно задней линии стола.



Рисунок 1 - Подрезка слева

При замахе перед ударом руку с ракеткой сжимают и поднимают к левому плечу, а затем, выпрямляя, опускают вперед - вправо - вниз.

Ракетка должна придать мячу и поступательную, и вращательную скорости, поэтому удар выполняют по нижней левой четверти мяча чуть ниже середины ракетки. Ракетка должна как бы обойти вокруг мяча. Угол наклона ракетки и точка контакта мяча с ракеткой зависят от скорости вращения приходящего мяча и от той скорости вращения, которую вы хотите ему придать. Обратите внимание на следующие детали.

1. При замахе не поднимайте руку выше и дальше плеча и не ограничивайте движение руки у живота.
2. Движение выполняйте плавно, но с ускорением.
3. По мячу ударяйте в высшей точке отскока перед собой; не пропускайте его назад, за себя.
4. Руку после удара не останавливайте, а выпрямляйте до конца.
5. Закончив движение, не отводите руку далеко вправо.

Подрезку (срезку) справа выполняют аналогично предыдущей, но из стойки для ударов справа, при этом туловище развернуто вполборота вправо и немного наклонено вперед. Ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях, левая нога впереди под углом примерно 45° к столу, правая — сзади, параллельно задней линии стола, руки согнуты в локтях. При замахе руку с ракеткой, сгибая, поднимают вверх до уровня правого плеча, а затем, выпрямляя, опускают вперед - влево - вниз. Удар выполняют по правой нижней четверти мяча чуть ниже середины ракетки. Ракетка должна как бы обойти нижнюю часть мяча. Следите за тем, чтобы рука с ракеткой двигалась не прямолинейно, а по дугообразной траектории. Обратите внимание на следующие детали.

1. При замахе не поднимайте ракетку очень высоко, не прижимайте ее к правому плечу; не выставляйте локоть вперед, это мешает вам правильно выбрать угол наклона ракетки.

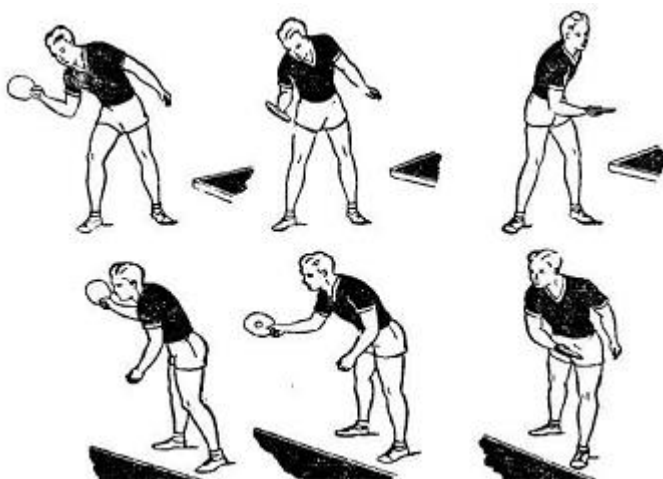


Рисунок 5 - Подрезка справа

2. Выпрямляя руку с ракеткой до конца, сделайте движение плавно, но с ускорением — наибольшей скорости ракетка должна достигать в момент удара по мячу.

3. Удар выполняйте в высшей точке отскока перед собой, не пропуская назад, за себя.

4. Закончив движение, руку с ракеткой ведите не вбок, а вперед - вниз к сетке. Подрезка справа — более сложный технический прием, чем подрезка слева, так как движение руки несколько неестественно. Поэтому для освоения этого удара требуется больше времени.

1.4.2 Накат, поп- спин, подача, подставка

После освоения подрезок слева и справа можно переходить к изучению наката. При выполнении наката движение очень своеобразно. С его помощью мячу придается верхнее вращение и обеспечивается попадание сильно отбитого мяча на половину стола соперника. Мяч как бы обкатывается, проглаживается ракеткой снизу вверх. Накат относится к нападающим ударам. Это один из основных технических приемов, с помощью которого ведется розыгрыш очка.

Накат справа выполняют из правосторонней стойки: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая нога чуть выдвинута вперед: вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена вправо - назад для замаха, плечо и предплечье образуют угол примерно 120° . Движение идет вверх - вперед и заканчивается, когда ракетка достигает уровня головы. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, по его правой верхней четверти. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате мяч как бы обкатывается сверху (рис б).

При ударе вес тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение. В зависимости от высоты отскока и расстояния точки падения мяча от сетки на своей стороне различают две разновидности наката.

Короткий накат - соприкосновение мяча с ракеткой над столом или совсем рядом. Главное в этом ударе - скорость. Движение руки должно быть не столько сильным, сколько стремительным. Удар обычно выполняют по поднимающемуся мячу, еще не достигшему высшей точки отскока. Этот накат часто называют быстрым.

Длинный накат - разновидность удара справа, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. В противоположность быстрому накату удар по мячу при длинном накате выполняют не столь быстро и стремительно, зато в него вкладывается большая сила. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, а иногда и по опускающемуся мячу.



Рисунок 6 - Накат справа

При освоении наката справа обратите внимание на следующие детали:

- 1) для того чтобы движение не было скованным, в исходном положении между локтем и туловищем должно быть расстояние 5–8 см;
- 2) при замахе "нос" ракетки чуть опущен, сама же ракетка находится на уровне стола или немного ниже.
- 3) не поднимайте локоть вверх: запомните, что по окончании движения ракетка должна быть выше локтя.

Накат слева более экономичен и рационален, чем накат справа, и более прост в выполнении, т. к. обладает меньшей вариативностью. Им удобно выполнять атакующие удары в ближней зоне и по коротким мячам, не вылетающим за пределы стола.



Рисунок 7 – Накат слева

Накат слева выполняют из левосторонней стойки: ноги на ширине плеч, чуть согнуты, правая нога слегка выдвинута вперед; туловище немного наклонено к столу, центр тяжести тела распределен равномерно на обе ноги; игровая рука на уровне пояса согнута в локте, предплечье параллельно поверхности стола. Во время удара предплечье выводят вперед-вверх, ракетка, накрывая мяч, как бы гладит его по левой верхней четверти. По мере выполнения удара центр тяжести переносится на правую ногу.

Прием мяча накато́м слева не труден, особенно при ближних контрударах, сообщающих мячу верхнее вращение. Тут удобно принять мяч с полулета (т. е. поднимающийся). Благодаря большой встречной скорости мяча можно добиться нужного результата почти без замаха. Игра такой полуподставкой - полунакато́м очень эффективна не только в контрнападении, но и при отражении топ - спинов.

Осваивая технику наката слева, примите во внимание следующие советы:

- 1) начинайте движение не с плеча, а с кисти, потом включаете предплечье, затем уже плечо, локоть при этом остается почти на месте;
- 2) движение выполняйте плавно, постепенно ускоряя. Наибольшая скорость движения должна быть в момент соударения ракетки с мячом;
- 3) старайтесь ударить по мячу не только перед собой, но и чуть сбоку;
- 4) заканчивая движения, не уводите ракетку далеко вправо.

Выиграть очко теннисисты чаще стремятся за счет силы удара по мячу. Однако, чем сильнее удар, тем вероятней промах. Возникает противоречие; с одной стороны, шар должен быть как можно более сильным, с другой — не утрачивать точности. Разрешить это противоречие поможет собственно вращение мяча, которое не меняет силы удара, а лишь увеличивает точность попадания. Только увеличение скорости верхнего вращения позволяет играть точно и выполнять более сильные удары. Такими свойствами обладает топ-спин - один из мощных и самых эффективных технических приемов в современном настольном теннисе. Топ-спин - сложный технический прием. Его трудно не только выполнять, но и отвечать на него. Мяч, получивший сверхсильное верхнее вращение, имеет более выгнутую траекторию полета, летит медленнее, зато при взаимодействии со столом и ракеткой имеет быстрый отскок, им легче управлять и надежнее попадать в нужную точку стола.

Топ-спин используют в игре против подрезки в начале или при завершении атаки, а также для "перехвата атаки" соперника.

Различают быстрый топ-спин (больше поступательное движение), зависящий топ-спин (более крутая траектория полета, более сильное

вращение), боковой топ-спин (мячу, кроме верхнего, придается еще и боковое вращение). Рассмотрим классический вариант выполнения топ-спина.

Топ-спин справа во многом схож с техникой выполнения наката справа. Однако его отличает большой замах, рука при этом выпрямляется больше, чем при накате.

Движение руки в таком топ-спине, в отличие от наката, почти полностью направлено вверх - влево. Для того чтобы мяч сильнее вращался, удар по нему выполняют не "в лоб", а по касательной. При этом чем "тоньше" сцепление мяча с ракеткой, тем более сильное верхнее вращение получит мяч. Ракетка с максимальным ускорением как бы скользит по мячу, не столько бьет, сколько крутит его. А для того чтобы мяч летел не только вверх, но и вперед, активно работают туловищем (поворачиваясь), вес тела переносят с правой ноги на левую. Чтобы лучше понять технику выполнения топ-спина справа, представьте себе, что вы выполняете накат по колесу от велосипеда, т. е. движение будет более широким и округлым, похожим на движение при метании диска, но не столь размашистое. Чтобы сильнее закрутить мяч, кистью и предплечьем работают более активно.

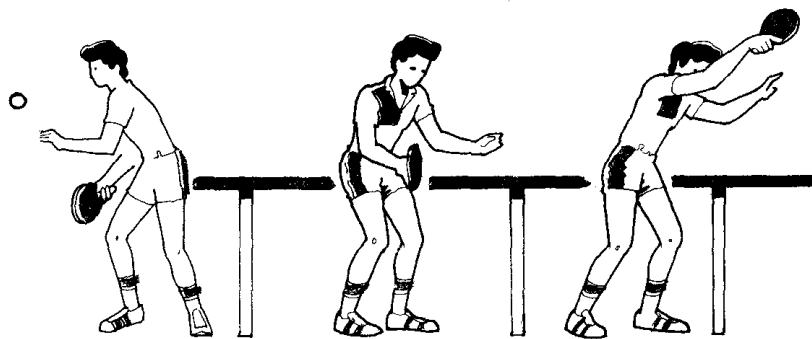


Рисунок 8 - Топ-спин справа

Топ-спин справа выполняется по мячу, находящемуся в верхней точке. Осваивая топ-спин, обратите внимание на следующие детали:

- 1) выполняя замах из стойки для ударов справа, больше разворачивайте плечи и отводите выпрямленную руку назад. Это позволит вам вложить в движение больше энергии. Однако слишком далеко отводить руку назад не рекомендуется. Это замедлит скорость разгона руки;
- 2) наибольшей скорости рука должна достичь в момент взаимодействия ракетки с мячом. При этом наиболее активны кисть и предплечье;
- 3) ударять по мячу следует по касательной, и чем сильнее сцепление мяча с ракеткой, тем лучше. Проверить, как выполнен удар, можно по звуку. Если удар мяча с ракеткой "звенит", значит, он вам не удался, а если слышится только легкое шуршание или слабый звук, значит, вы сыграли правильно;
- 4) рука с ракеткой должна обогнать мяч, тогда вам удастся придать мячу

нужную траекторию и направление полета. При этом туловище и рука могут уйти влево;

5) после исполнения топ-спина старайтесь быстрее вернуться в исходную позицию.

Топ-спин слева выполняют почти так же, как и накат слева. Однако есть и некоторые отличительные особенности. Движение здесь более широкое и энергичное, идет как бы вокруг локтя. Обкатывая мяч, активно работает кисть и туловище: вес тела переносят с левой ноги на правую. Остальные правила выполнения топ-спина слева те же, что и при топ-спине справа (рис. 9).

Осваивая технику топ-спина слева, примите во внимание следующие рекомендации:

1. для создания большого замаха при выполнении топ-спина слева выпрямите руку и опустите ракетку вниз и чуть к левому боку, а плечи разверните влево

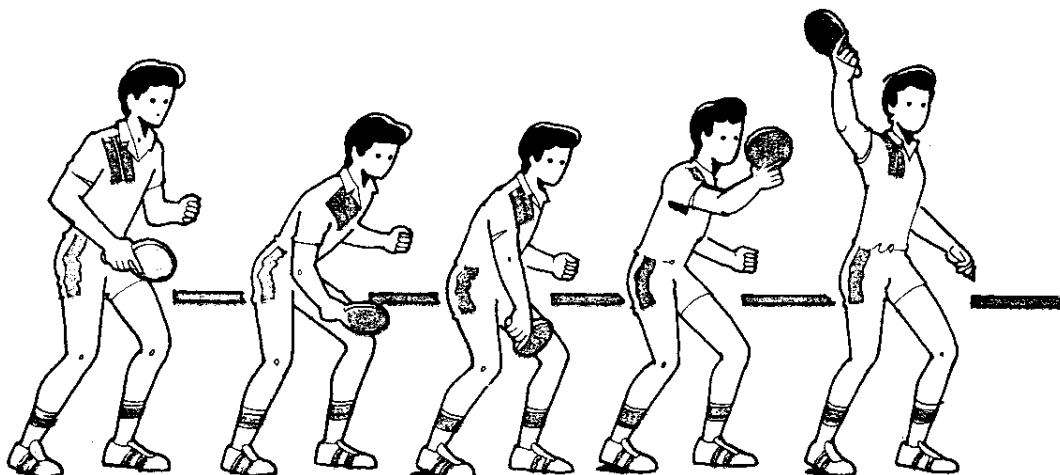


Рисунок 9 - Топ-спин слева

2) для придания мячу сильного вращения и высокой скорости полета во время выполнения удара локоть оставьте "на месте", т. к. более активно здесь должны работать кисть и предплечье. Чтобы вращение было более эффективным, наносить удары по мячу следует по касательной;

3) для придания мячу большего поступательного движения, перед началом удара ноги сгибайтесь значительно больше, чем при накате слева, как бы подсядьте под мяч, в момент удара активно их разогните и одновременно перенесите вес тела вперед с левой ноги на правую.

Поддача является первым разыгрывающим ударом и с нее начинается розыгрыш очка. Поэтому очень важно правильно выполнить подачу. Поддача – единственный технический прием, который выполняют почти из статического положения и который не зависит от действий соперника.

Подача может быть активной, атакующей, в результате которой сразу же выигрывается очко, или подготовительной к последующим атакующим действиям.

В настольном теннисе существует множество подач, которые различают по форме движения руки с ракеткой, по траектории и длине полета мяча, по направлению вращения.

Технику выполнения подачи можно разделить на две части: подброс мяча и собственно удар. Мяч подбрасывают с открытой ладони. Руку с лежащим на ней мячом держат перед собой или сбоку от себя — так удобнее выполнять подброс.

Подача будет считаться неправильной, если рука с мячом оказалась ниже уровня стола, пересекла продолжение задней линии стола или находилась над столом. Мяч подбрасывают на любую высоту, но не ниже 16 см от уровня стола.

Подачи как разновидности ударов классифицируются по вращению:

- прямая - удар по мячу наносится прямо или под небольшим углом ракетки, мячу придается верхнее вращение (рис. 10,а);
- маятник (рис. 10,б; рис.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;

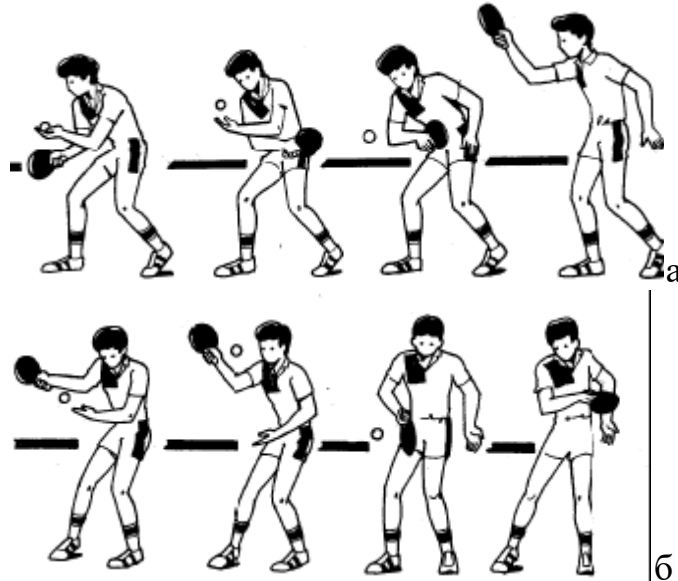


Рисунок 10 – подача прямым ударом (а) и «маятник» справа (б)

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

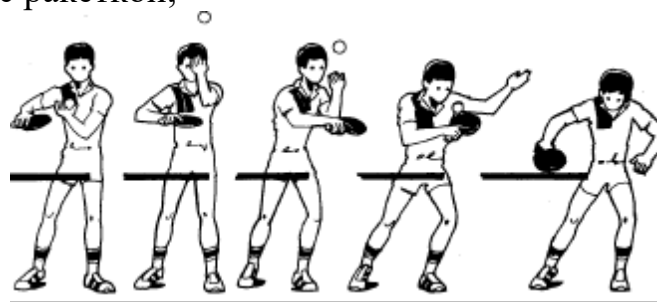


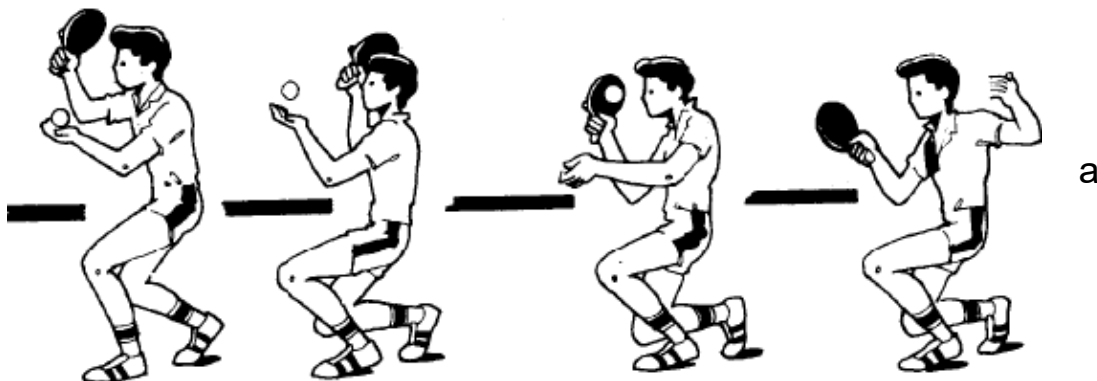
Рисунок 11 – Подача «маятник» слева

– веер (рис.12 а и б) – движение руки, напоминающее протирание стекла, делается в правосторонней стойке, мячу могут придаваться вращения, аналогичные подаче «маятник»;

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

Самые простые подачи — это подачи, выполненные прямым ударом. Эти подачи выполняют как справа, так и слева, движениями, аналогичными основным техническим приемам — подрезкам и накатам. Отличие в выполнении подачи накатом от удара состоит в том, что при подаче рука с ракеткой движется в большей степени вперед и в меньшей — вверх. Более сложная подача — "маятник". Предплечье и кисть с ракеткой движутся аналогично маятнику: слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки и справа налево — при подаче ладонной стороной ракетки.

В зависимости от того, какую подачу собирается подать игрок, выбирают стойку — справа или слева. Эта подача позволяет придавать мячу различное вращение в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом: в начале, середине или в конце движения.



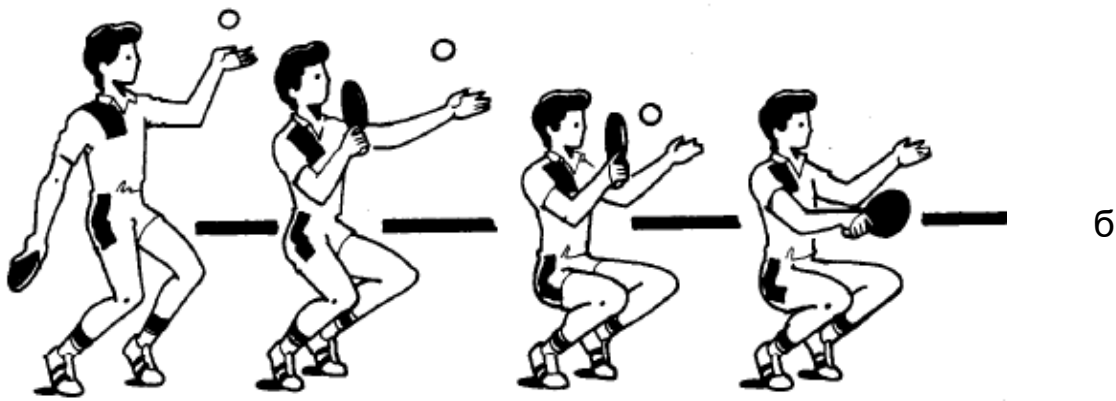


Рисунок 12 – Поддача «веер» из правосторонней стойки с нижним вращением (а) и «веер» из стойки лицом к столу (б)

От этого зависит и тип вращения, которое сообщается мячу: нижнее, боковое, верхнее или смешанное. Осваивая технику подач, следует обратить внимание на следующие детали:

- 1) хватка ракетки при выполнении подачи немного меняется. Для увеличения подвижности ручку ракетки рекомендуется держать несколько дальше и слабее;
- 2) от активной работы кисти при ударе зависит скорость вращения мяча;
- 3) если вы выполняете длинную подачу, то мяч должен удариться ближе к краю на своей половине стола, если короткую — то ближе к середине;
- 4) подачи выполняют как можно ближе к столу, т. к. мяч быстрее перелетит на сторону соперника и ему останется меньше времени для принятия необходимой стойки;
- 5) следите за тем, чтобы подача не была высокой. При подаче точка контакта мяча с ракеткой должна находиться не выше верхнего края сетки. Чем ближе точка удара к поверхности по падающему мячу, тем больше оснований ожидать, что на стороне противника мяч отскочит на минимальную высоту. Если же точка нанесения удара будет высока, то более высоким будет и отскок.

Подставка относится к вспомогательным и защитным приемам игры. Ее применяют для отражения неожиданных ударов и топ-спинов на столе, а также в таких игровых ситуациях, когда трудно найти более эффективный удар. Однако все чаще ее применяют как атакующий и контратакующий прием. Суть этого удара заключается в том, что мяч должен быть направлен в такую точку стола, с которой соперник не смог бы продолжить атаку, допустил бы ошибку или был бы вынужден применить такой ответный удар, который мог бы облегчить игроку контратаку. Ракетку просто подставляют к

мячу, и тот, подлетев, отскакивает от нее. Подставку выполняют в основном на столе, с полулета.

Различают два вида подставки — активную и пассивную. При пассивном ударе ракетку просто подставляют под прилетающий мяч. Если ракетку коротким движением кисти и предплечья придвинуть вперед, накрыв ею мяч, то получится быстрая активная подставка. Выполняя подставку, очень важно правильно определить скорость полета, силу и направление вращения отражаемого мяча и в зависимости от этого выбрать угол наклона ракетки и траекторию ее движения. Необходимо помнить, что угол подводки ракетки к мячу зависит от места отскока и особенностей его вращения. Чем сильнее верхнее вращение мяча, тем больше следует наклонить к сетке плоскость ракетки. Подставка достаточно проста для освоения и не требует значительных усилий. Удар этот выполняется в короткое время и почти без замаха. Движения ног и туловища минимальны.

Подставку слева выполняют из нейтральной стойки, близко к столу, движением, похожим на накат слева, но лишь с незначительным продвижением руки вперед. Следите за тем, чтобы ракетка находилась выше мяча и в момент удара как бы накрывала его, чтобы рука в локте была согнута и слегка прижата к туловищу. Старайтесь отражать мяч перед собой, ближе к животу. При этом туловище может немного "нависать" над столом.

Подставка справа выполняется по мячу, летящему сбоку от игрока, из стойки для наката справа, но иногда и из нейтральной стойки. Прибегая к этому техническому приему, старайтесь подойти близко к столу, вынести руку с ракеткой вперед, как при накате справа, но без замаха, так, чтобы игровая плоскость ракетки в начале удара была открыта под углом, необходимым для приема данного мяча. В момент удара, закрывая ракетку, перенесите центр тяжести тела на левую ногу. Техника выполнения подставок слева и справа не сложна, однако обратите особое внимание на следующие детали:

- 1) следите за тем, чтобы ракетка в момент удара находилась над столом, выше его поверхности или над крайней белой линией стола;
- 2) не принимайте мяч вытянутой рукой далеко от себя, это затруднит контроль за полетом мяча;
- 3) старайтесь выполнить удар по восходящему мячу или в высшей точке его отскока;
- 4) оценивайте скорость и силу вращения приходящего мяча и правильно выбирайте угол наклона ракетки при подведении к мячу;
- 5) используя подставку, старайтесь вернуть мяч на сторону соперника быстро и в неудобное для него место.

Контрольные вопросы:

1. Какова высота стола для игры в настольный теннис?
2. Каковы диаметр и масса мяча для настольного тенниса?
3. Как называется накладка ракетки, состоящая из нижнего слоя губчатой резины и верхнего слоя резины, наклеенной пупырышками наружу?
4. Назовите основные способы передвижений теннисиста?
5. К какому виду ударов относится «подрезка»: защитные, промежуточные или атакующие?
6. По поднимающемуся мячу удар выполняют при коротком или длинном накате?
7. На какую минимальную высоту должен быть подброшен мяч при подаче?
8. Перечислите разновидности топ – спина, подставки?
9. Различие подач по движению руки с ракеткой, по траектории и длине полета мяча, силе и направлению вращения?

2 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

2.1 Обучение технике игры

В овладении техникой игры выделяют три этапа. Первый — освоение техники. На этом этапе должен сформироваться зрительный и двигательный образ, двигательное умение. На этапе освоения техники движения еще напряженные и скованные, не всегда плавны и точны. На втором этапе - этапе закрепления техники — двигательное умение доводится до автоматизма, отрабатывается до навыка. Устраняются ошибки в технике, лишние движения, улучшается координация движений. Теперь можно отрабатывать связки отдельных технических приемов. На этом этапе необходимо играть с партнерами на счет, устраивать соревнования. Это позволяет закреплять технику игры в соревновательной обстановке, тренировать ее устойчивость к сбивающим факторам.

На третьем этапе — этапе совершенствования техники — задача игрока состоит в том, чтобы индивидуализировать технику и тактику игры. Индивидуализация заключается в отработке коронных технических элементов, работе над технико-тактическими комбинациями и тактическими вариантами игры, совершенствовании приемов, которые больше всего удаются игроку, анализе игры, накоплении игрового опыта.

В начале занятий, еще до того, как перейти к игре на столе, познакомьтесь с тем, как взаимодействует ракетка с мячом, «почувствуйте» ракетку и мяч, научитесь управлять его полетом различными способами, освоите основные ударные движения, ориентацию туловища, рук, ног и ракетки в пространстве.

Важно научиться правильно держать ракетку и выполнять различные упражнения с ракеткой и мячом вне стола, так как это поможет быстрее освоить технику игры. Рекомендуется выполнять следующие упражнения.

1. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.
2. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.
3. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой ее стороной, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Это упражнение выполнять и на месте, и в движении.
4. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении.
5. Придание мячу вращения ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.

6. Подбивание мяча ракеткой на различную высоту поочередно — высокий отскок, низкий отскок.

7. Приседая и вставая, отбивать мяч: отбить - присесть, снова отбить - встать.

При выполнении этих упражнений необходимо принимать во внимание следующее: ракетку держать так, чтобы мяч ударялся перпендикулярно ее поверхности; стараться держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня глаз, при этом внимательно следя за полетом мяча (только глазами); отбивая мяч, не тянуть к нему руку, все время двигаться, подходить к нему.

При освоении игроками этих упражнений и безошибочном выполнении не менее 100 ударов, между ними можно устроить соревнование — кто больше набьет, кто быстрее пронесет мяч на ракетке и т. д. Затем можно использовать и такие упражнения:

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

2. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лета, не давая ему падать на пол.

3. Игра в парах — мяч должен отскакивать от пола через начерченную на нем линию или коридор, через бортик или гимнастическую скамейку.

Потренировавшись в простых ударах без придания мячу вращения, можно попробовать выполнять те же упражнения у стенки и в парах, придавая мячу верхнее и нижнее вращение соответственно движением наката или подрезки. Если предыдущие упражнения игроком уже освоены и он может отбивать мяч у стены не менее 50 раз подряд, следует перейти к тренировке двигательной реакции, способности управлять полетом мяча и ракеткой в пространстве, а также к освоению техники передвижений. Для этого рекомендуется использовать следующие упражнения:

1. Поочередное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки, 10 – 15 раз в одной серии.

2. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив кинетическую энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение можно выполнять ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении, 10–15 раз в одной серии.

3. Игра в паре на полу: партнеры, стоя друг от друга на расстоянии 3–4 метров, перебивают мяч на высоте плеч в разных направлениях. Если игроки не успевают к мячам, то увеличить дистанцию, если необходимо усложнить задание, то подойти ближе.

4. Упражнения у тренировочной стенки. Их можно выполнять, передвигаясь вдоль стены, одним ударом вправо, влево или отбивая мяч поочередно: один раз справа, другой — слева.

Например, срезка слева поочередно в два–три квадрата, начерченные на стене мелом на уровне плеч играющего, или поочередные накаты справа и слева. Намного сложнее упражнения на сочетание наката и подрезки: справа один раз выполнить накат, другой — подрезку, или справа — накат, слева — подрезка, и наоборот.

Перечисленные упражнения можно выполнять как самостоятельно, так и вдвоем, вчетвером. Если же участвующих больше, то можно устроить соревнование или эстафеты. Внимательно следите за правильностью стоек, движений, ударов ракеткой по мячу, высотой, скоростью и направлением полета мяча, правильностью передвижений к мячу.

Освоив азы игры, для совершенствования технических приемов можно применять упражнения на столе, затем и игры на счет.

При игре на столе следует обращать внимание на правильность движений. Основы техники можно правильно освоить и закрепить только при многократном повторении технических элементов в игровых условиях на столе, а этому должна предшествовать отработка техники с помощью имитационных упражнений.

В дальнейшем многое зависит от координации движений, мышечно-двигательной чувствительности, от внимательности, скорости реакции, а также от уровня развития таких качеств, как выносливость, упорство, целенаправленность и работоспособность. Начав тренироваться на столе, главной задачей ставится совершенствование «чувства» мяча, ракетки и стола, ориентации в пространстве с учетом направления полета мяча.

Отрабатывая технику, первые удары следует выполнять, не придавая мячу вращения. Основная задача — удержать мяч на столе как можно дольше. И только после ее выполнения можно переходить к отработке основных видов подач, накатов, срезов. Стремитесь, чтобы движения были быстрыми, точными, передвижения у стола — правильными.

Для того чтобы освоить основные игровые действия, стабильно овладеть ударами на столе, рекомендуется тренироваться с партнером или у стенки. Партнер, набрасывая мячи, может регулировать скорость, длину и направление их полета.

Игра на столе с наклонным щитом позволяет тренировать различные удары и значительно повышает эффективность занятия.

Для совершенствования ударов и передвижений ставьте перед собой задачи, которые следует решить в каждом конкретном занятии. Это поможет

точнее подбирать средства для решения задач и более эффективно и целенаправленно организовывать и свои действия и действия партнеров.

2.2 Порядок освоения игры

При овладении техникой игры в настольный теннис необходимо придерживаться следующей последовательности:

I этап — разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева, отработка этих элементов у тренировочной стенки;

II этап — совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения;

III этап — овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением, разучивание технико-тактических комбинаций, совершенствование накатов справа и слева по подрезке;

IV этап — освоение топ-спина справа и слева, «свечи», дальнейшее совершенствование освоенных ранее технических приемов и технико-тактических комбинаций;

V этап — закрепление и дальнейшее совершенствование техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет, соревнованиях. Каждый технический прием следует изучать в следующем порядке:

- ознакомление с движением без мяча (в общих чертах без деталей);
- изучение движения рукой с ракеткой на специальных тренажерах, где игрок получает представление о взаимодействии ракетки с мячом, о работе ног и туловища во время выполнения удара; изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом у тренировочной стенки, на столе со щитом-отражателем, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Здесь нужно обязательно включать элементы передвижения. В этих упражнениях необходимо совмещать выполнение технического приема с одновременной работой ног, туловища и руки с ракеткой.

Закрепляя освоенное и совершенствуя основные технические приемы, следует постоянно контролировать свою основную позицию, работу туловища, перенос центра тяжести тела в направлении удара, работу руки, ног и т. д. Освоение технических элементов требует многократного их повторения. Необходимо следить за правильностью выполнения приемов, отмечать удачные удары, анализировать свои действия и тут же исправлять ошибки.

Для того чтобы занятия стали интереснее, используют различные игры и возможные 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.

2.3 Имитационные упражнения

Так называют упражнения, которые выполняют с ракеткой, но без мяча. Они очень полезны не только для разминки, но и для совершенствования игры. Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз.

Главное при использовании упражнений, имитирующих технику ударов и передвижений, — это многократное повторение удара в условиях, близких к соревновательным. Если ежедневно понемногу повторять такие упражнения, можно быстро и правильно освоить технику ударов, а также натренировать мышцы рук, туловища, нижних конечностей, которые больше всего участвуют в игре.

Осваивать технику ударов и передвижений с помощью имитационных упражнений можно, приняв за образец следующую методику. Например, при отработке наката справа.

1. Принять игровую стойку — нейтральную.
2. Перейти из нейтральной стойки в положение для выполнения наката справа и сделайте замах одновременно с поворотом туловища — это подготовительная фаза удара.
3. Выполнить рывок рукой, имитируя удар по мячу, — это ударная фаза.
4. Продолжить движение рукой и туловищем по инерции после удара и возвратиться в исходное положение — это заключительная фаза движения.

После освоения отдельных двигательных фаз удара приступают к отработке всех движений удара как единого целого, повторяя их сериями. Для того чтобы иметь возможность контролировать правильность выполнения движений, лучше делать имитационные упражнения перед зеркалом.

При использовании имитационных упражнений для разминки, нужно подбирать их так, чтобы они помогали решать следующие задачи:

- совершенствовать технику ударов в целом и составляющих их элементов;
- совершенствовать скорость и амплитуду движений, их ритм;
- совершенствовать технику передвижений;
- совершенствовать умение сочетать технику ударов с техникой передвижений;
- совершенствовать умение сочетать определенные технические приемы в связках и комбинациях.

Упражнения можно выполнять по заранее определенной программе под счет или в определенном темпе, либо произвольно по желанию, например игра с тенью или воображаемым соперником. Наибольший эффект для развития необходимых для игрока качеств дают имитационные упражнения, которые выполняют по зрительному или звуковому сигналу партнера. После освоения техники ударов в целом переходите к ее совершенствованию. Для этого следует использовать упражнения, имитирующие технику этих ударов в упрощенных условиях. Например: стоя на месте, имитация наката справа или в стойке для наката справа отработка отдельно движения кисти, предплечья, плеча, туловища, а затем соединение всех движений вместе.

Такого же типа упражнения можно использовать и для совершенствования техники передвижений. А для работы над совершенствованием пространственно-временных параметров техники игры применяются имитационные упражнения, выполняемые с разной скоростью, с разной амплитудой движения (как в целом, так и отдельных звеньев руки), с разным ритмом.

После освоения техники ударов, стоя на месте, переходят к совершенствованию их с помощью имитационных упражнений, сочетающих технику ударов и передвижений. Перед соревнованием или игрой на счет целесообразно включать в разминку имитационные упражнения тактических комбинаций и сочетаний технических приемов, на которых будет строиться игра.

1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
 2. Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла.
 3. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
 4. Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла.
 5. Из правого угла стола - срезка, из середины стола - накат или топ-спин справа.
 6. Из левого угла стола — срезка, из правого угла - накат или топ-спин справа.
 7. Из правого угла стола — срезка, из левого угла — накат или топ-спин.
 8. Из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева. Можно выполнять слева накат, справа — топ-спин или слева - топ-спин, справа - завершающий удар.
 9. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
 10. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
 11. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
1. Срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины.

2. Срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла.
3. Поочередное выполнение срезки справа и слева из середины стола.
4. Срезка слева из двух точек стола: левого угла и середины.
5. Срезка справа из середины стола, подрезка справа из правого угла на дальней или средней дистанции.
6. Поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.
7. Срезка слева из середины стола, подрезка слева из левого угла стола на дальней дистанции.
8. Срезка слева из левого угла стола, подрезка справа из правого угла стола на дальней или средней дистанции.
9. Срезка слева из левого угла стола, топ-спин или завершающий удар справа из правого угла стола.
10. Срезка справа из правого угла стола, топ-спин или завершающий удар слева из левого угла стола.
11. Срезка справа из правого угла стола, подрезка слева из левого угла на дальней дистанции, срезка слева из левого угла, подрезка справа из правого угла стола на дальней дистанции.
12. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

При выполнении имитационных упражнений следует обратить внимание на следующие моменты:

- упражнения выполнять не более 20–30 секунд или 10–15 раз, по 2–3 серии;
- во время выполнения упражнений следить за правильностью движений, мысленно представляя себе игровую ситуацию и также мысленно контролируя свои движения;
- вначале выполнять движения медленно, обязательно контролируя их, в последующих сериях можно повышать скорость ударов и передвижений, а также менять ритм упражнения;
- следить за правильностью ритма движений, согласованностью работы всех частей тела: рук, туловища, ног. Можно контролировать ритм под счет или выполнять упражнения под музыку;
- избегать нерациональных движений и передвижений, выполнять движения естественно, свободно с оптимальной амплитудой.

Контрольные вопросы:

1. Этапы овладения техникой игры.
2. Последовательность овладения техникой игры.
3. Роль имитационных упражнений в освоении техники игры.

3 ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

3.1 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 мог 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.

3.2 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.

3.3 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.

3.4 Переигровка

Розыгрыш переигрывается, если:

- при подаче мяч, 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.

3.5 Розыгрыш очка

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.

3.6 Встреча, партия

Встречу следует проводить на большинство из любого нечетного числа партий.

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).

Допускается проводить соревнования, считая победителем партии игрока (пару), выигравшего следующий розыгрыш при счете 10:10.

Допускается проводить соревнования, считая победителем встречи игрока (пару), набравшего первым 7 очков в решающей партии при равном счете в партиях.

3.7 Выбор подачи, приема и стороны

Право выбрать начальный порядок подачи, приема и сторону стола определяется жребием. Выигравший жребий может выбрать подавать или принимать первым или же начать встречу на выбранной им стороне стола.

Когда один игрок (пара) выбрал право первым подавать или принимать или же право начать игру на определенной стороне, его соперник (пара) имеет право сделать оставшийся выбор.

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 или не будет введено правило активизации игры, когда чередование смены подающего и принимающего остается таким же, но только после каждого очка.

В каждой партии парной встречи пара, имеющая право подавать первой, должна решить, кто из игроков этой пары будет выполнять подачу

первым, а принимающая пара в первой партии должна решить, кто будет принимать первым; в следующих партиях этой встречи, как только будет определен первый подающий, первым принимающим должен стать подававший на него в предыдущей партии.

В парных встречах при каждой смене подачи предыдущий принимающий должен стать подающим, а партнер предыдущего подающего - принимающим.

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

Игрок (пара), начинающий партию на одной стороне, следующую партию этой встречи должен начать на противоположной стороне, а в последней возможной партии этой встречи игроки (пары) должны поменяться сторонами, как только один из них наберет 5 очков.

Допускается, если это прямо указано в положении о соревнованиях, поменяться сторонами в последней решающей партии, как только один из игроков (пар) наберет 3 очка, если соревнования проводятся согласно п. 3.5.

3.8 Нарушение порядка подачи, приема или смены сторон

Если игрок подает или принимает вне своей очереди, игра должна быть остановлена ведущим судьей, как только ошибка обнаружена, а затем возобновлена с подачи и приема тех игроков, которым следовало подавать и принимать при текущем счете в соответствии с очередностью, установленной в начале встречи; в парных встречах - в порядке 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 правильном расположении игроков, в соответствии с последовательностью, установленной в начале встречи, со счета, который был зафиксирован на момент обнаружения ошибки. При любых обстоятельствах очки, набранные до обнаружения ошибки, должны быть засчитаны.

3.9 Правило активизации (ускорения) игры

Правило активизации игры вводится в действие, если партия не заканчивается в течение 10 минут, за исключением изложенного в следующем абзаце; это правило может быть введено в любое время по обоюдному согласию обоих игроков (пар).

Правило активизации игры не вводится в действие, если в партии разыграно 18 или более очков.

Если лимит времени был исчерпан, когда мяч находился в игре, и вводится правило активизации игры, игра должна быть остановлена ведущим судьей и продолжена подачей игрока, который подавал в прерванном розыгрыше. Если мяч не находился в игре, когда было введено правило активизации игры, игру продолжают подачей игрока, который принимал в предыдущем розыгрыше.

Впоследствии каждый игрок должен подавать поочередно до конца партии, и если принимающий (пара) выполнит 13 правильных возвратов во время розыгрыша, принимающий выигрывает очко.

Введенное правило активизации игры не меняет порядок подачи и приема во встрече, изложенный выше и выделенный курсивом. Однажды введенное правило активизации игры действует до окончания данной встречи. Допускается, если это прямо указано в положении о соревнованиях, вводить в действие правило активизации игры, если решающая партия не заканчивается в течение 7 минут и в партии разыграно менее 12 очков.

3.10 Разминка, перерыв в игре

Участник соревнований имеет право:

- перед началом встречи проводить разминку непосредственно на игровом столе продолжительностью до 2 минут;
- брать перерыв после каждой партии встречи (если встреча еще не завершена), продолжительностью до 1 минуты; взять один перерыв за встречу ("тайм-аут"), продолжительностью до 1 минуты, между розыгрышами в любой партии встречи и при любом счете;
- взять перерыв длительностью до 5 минут для отдыха между встречами, которые проводятся подряд;
- сделать несколько тренировочных ударов после замены поврежденных в ходе встречи мяча или ракетки.

Контрольные вопросы:

1. Какая подача считается правильно выполненной?

2. Кому предоставляется право выбора: подавать, принимать или начинать игру на определённой стороне?
3. Может ли игрок во время встречи заменить одну ракетку на другую?
4. Фиксируется ли нарушение, если во время розыгрыша очка игрок коснулся стола какой - либо частью тела?
5. В каком случае вводится в действие правило активизации игры?
6. Какова максимальная продолжительность разминки перед встречей?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека [Текст] /В.К. Бальсевич. – М.: / Теория и практика физической культуры, 2013. № 5.– С. 275 – 280 с.
2. Барчукова Г.В. Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе [Текст]: методическое пособие для студентов /Г.В. Барчукова. – М., 2013. – 42 с.
- 3.Барчукова Г.В. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта на примере настольного тенниса [Текст]: автореф.дис... канд. пед. наук /Г.В. Барчукова.– М. 2013. – 24 с.
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис в вузе [Текст]: учебное пособие для студентов нефизкультурных вузов /Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: СпортАкадемПресс, 2015. – 132 с.
5. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 528 с.
6. Барчукова Г.В. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: программа дисциплины федерального компонента цикла СДМ ГОС по направлению 032100 – Физическая культура. Раздел 1. Профилированная теория и методика избранного вида спорта (настольный теннис) / Г.В. Барчукова. – М.: Физическая культура, 2017. – 28 с.
7. Барчукова Г.В. Контроль функциональной подготовленности игроков в настольный теннис [Текст]: учебное пособие / Г.В. Барчукова. – М.: ООО«Принц Центр», 2017. – 50 с.
8. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье [Текст] / И.И. Брехман. – М.:Физическая культура и спорт, 2013. – 208 с.
- 9.Влияние индивидуальных психофизиологических особенностей на формирование координационных способностей студентов вуза: методические указания для студентов и преподавателей [Текст] /сост. С.Е. Бебинов. – Омск, 2014.–22 с.
10. Возрастные особенности физического развития в условиях спортивной деятельности: методическое пособие для тренеров и преподавателей физической культуры [Текст] / сост. О.А. Сухостав. – Омск: 2015, – 35 с.
11. Выбор спортивной специализации на занятиях по физическому воспитанию: методические указания для студентов и преподавателей [Текст] / сост. Е.М. Ревенко, В.И. Уткин. – Омск: СибАДИ, 2016. – 31 с.
12. Гужаловский А.А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: метод.

рекомендации [Текст]:/ А.А. Гужаловский, А.В. Ефремов. – Минск, 2013. – 24 с.

13. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации [Текст]: автореф. дис... канд. пед. наук /А.В.Ефремова – Минск, 2013. – 19 с.

14. Индивидуальные и возрастные особенности развития двигательных и умственных способностей [Текст]: сб. науч. тр. / под науч. ред. В.А.Сальникова, Е.М. Ревенко, О.А. Сухостав, С.Е. Бебинов. – Омск: СибАДИ, 2016. – 196 с.

15. Индивидуальные различия в развитии способностей человека [Текст]:сб.науч. тр. /под науч. ред. В.А. Сальникова, Е.М. Ревенко, О.А.Сухостав. – Омск: СибАДИ, 2016. – 113 с.

16. Купчинов Р.И. Физическое воспитание [Текст]: учебное пособие для студентов подгот. учебно-тренировочных групп учреждений, обеспечивающих получение высшего образования / Р.И. Купчинов. – Минск, 2016 – 352 с.

17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) [Текст]: учеб. для ин-тов физ.культуры /Л.П. Матвеев. – М: Физкультура и спорт, 2013. – 543 с.

18. Мельникова Ю.А. Основы прикладной физической культуры [Текст] /Ю.А. Мельникова, Л.Б.Спиридонова. – Омск: СибГУФК, 2014. – 32 с.

19. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису [Текст]. – М.: СпортАкадемПресс, 2015. –45 с.

20. Фомичёв А.С. Соревновательные и тренировочные нагрузки в подготовке высококвалифицированных игроков в настольном теннисе [Текст] /А.С.Фомичёв М. – 2013. – 32 с.

21. Фомичёв А.С. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе [Текст] /А.С. Фомичёв. //Сборник научных трудов молодых учёных и студентов РГАФК. – М. – 2016. – С. 53–57.

22. Шестёркин О.Н. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе [Текст] /О.Н. Шестёркин // Юбилейный сборник трудов учёных РГАФК, посвящённый 80-летиюакадемии. – М., 2014. – Т. 2. – С. 59–63.

23. Шестёркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации [Текст]: дис...канд. пед. наук / О.Н. Шестёркин.– М., 2015. – 160 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.....	4
1.1.Оборудование, инвентарь.....	4
1.2 Способы держания ракетки.....	5
1.3Стойки и передвижения теннисиста.....	6
1.4 Основные технические приемы.....	7
1.4.1 Толчок, подрезка, срезка.....	7
1.4.2 Накат, поп – спин, подача, подставка.....	8
2 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.....	19
2.1 Обучение технике игры.....	19
2.2 Порядок освоения игры.....	21
2.3 Имитационные упражнения.....	22
3 ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.....	26
3.1 подача.....	26
3.2 Возврат мяча.....	26
3.3 Порядок игры.....	27
3.4 Переигровка	27
3.5 Розыгрыш очка.....	27
3.6 Встреча, партия.....	28
3.7 Выбор подачи, приема и стороны.....	28
3.8 Нарушение порядка подачи, приема или смены сторон.....	29
3.9. Правило активизации (ускорения) игры.....	28
3.10 Разминка, перерыв в игре.....	30
СПИСОК	
ЛИТЕРАТУРЫ.....	31