

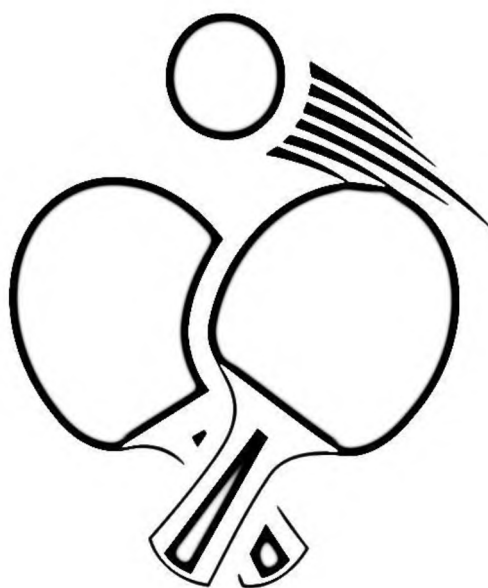
Министерство сельского хозяйства и продовольствия
Республики Беларусь

Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины

Ю.М. Прохоров, В. М. Щуко

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС:
учимся, играем, развиваемся

Учебно-методическое пособие



Витебск
ВГАВМ
2020

УДК 796.386
ББК 75.574
Н32

Рекомендовано к изданию Советом кафедр социально-гуманитарных наук
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины» от 27 февраля 2020 г. (протокол № 3)

Авторы-составители:

кандидат педагогических наук, доцент *Ю. М. Прохоров*;
старший преподаватель *В. М. Щуко*

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент *А. К. Сучков*;
доцент кафедры физического воспитания и реабилитации УО ВГМУЛ. *В. Большаков*

Прохоров, Ю. М.

Настольный теннис: учимся, играем, развиваемся : учеб. - метод. по-
Н32 собие / Ю.М. Прохоров, В. М. Щуко.– Витебск: ВГАВМ, 2020. –40 с.

Учебно-методическое пособие содержит материалы, которые рассматриваются нами как эффективные средства оздоровительной физической культуры, развития двигательной активности, ловкости, координации, быстроты и других физических качеств. Они включают историю развития настольного тенниса как олимпийского вида спорта, организацию и проведение соревнований, правила игры, обучение технике и тактике игры в настольный теннис. Его можно использовать в качестве дидактических и методических рекомендаций, как преподавателями учреждений образования, руководителями кружков и секций при обучении технике и тактике игры, так и учащейся молодежью при организации самостоятельных занятий настольным теннисом.

УДК 796.386
ББК 75.574

© УО «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной
медицины», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение | 4 |
| 1. История развития настольного тенниса как олимпийского вида спорта | 5 |
| 2. Ключевые слова и понятия | 7 |
| 3. Правила игры в настольный теннис | 8 |
| 4. Обучение технике и тактике игры в настольный теннис | 13 |
| 4.1. Хватка ракетки | 14 |
| 4.2. Стойка теннисиста | 14 |
| 4.3. Передвижения теннисиста | 16 |
| 4.4. Подача мяча: | 18 |
| 4.4.1. Подача «маятник» | 19 |
| 4.4.2. Подача веер | 19 |
| 4.4.3. Подача мяча со сложными вращениями | 20 |
| 4.4.4. Подача мяча с началом атаки | 21 |
| 4.5. Прием мяча | 22 |
| 4.5.1. Подставка ракетки | 22 |
| 4.5.2. Подрезка мяча | 23 |
| 4.5.3. Срезка мяча | 25 |
| 4.5.4. Накат мяча | 26 |
| 4.6. Топ – спин | 29 |
| 4.7. Формирование умений и навыков комбинационной игры | 31 |
| 4.7.1. Накаты и контрудары в передвижениях и различных сочетаниях | 32 |
| 4.7.2. Совершенствование техники игры в различных скоростных режимах | 33 |
| 4.7.3. Совершенствование техники и тактики выполнения двух- и трехходовых комбинаций | 33 |
| 4.7.4. Тренажер «Колесо» | 33 |
| 5. Организация и проведение соревнований по настольному теннису | 33 |
| 6. Заключение | 37 |
| Литература | 39 |

ВВЕДЕНИЕ

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами игры, требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки спортсмена.

Настольный теннис – это одна из самых доступных игр, реализуемых в системе образования по учебной дисциплине «Физическая культура». В процессе занятий настольным теннисом формируются и развиваются жизненно важные качества личности: внимание, собранность, целеустремленность, быстрота реакции, настойчивость, мышление, ловкость, координация и другие.

Аэробные условия позволяют говорить нам о настольном теннисе как об эффективном средстве оздоровительной физкультуры, которое применяется не только в системе учебно-тренировочных занятий, но и в свободное время при наличии теннисного стола, ракетки, сетки и шарика. В зависимости от уровня подготовки в процессе занятий можно формировать необходимый режим физической нагрузки.

Соревновательный компонент игры позволяет создавать состояние эмоциональной возбужденности, эмпатийности, психологического переключения организма человека с тяжелого, порой и монотонного ритма деятельности на развлекательную двигательную активность.

Простота технического оборудования и освоения техники игры вызывают повышенный интерес у молодежи, которая с удовольствием играет в холлах во время перерыва между занятиями, в спортивных комнатах и фойе, в студенческих общежитиях, на открытых спортивных площадках. Данный вид деятельности пользуется популярностью и среди более взрослого поколения. Преподаватели и сотрудники учреждений образования, рабочие трудовых коллективов часто выбирают настольный теннис как форму двигательной активности. Он активно пропагандируется и как вид спорта, включенный в самые престижные международные соревнования, в том числе и Олимпийские игры.

1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА КАК ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА

Появление ракетки для игры в мяч относят к временам средневековья. Во второй половине XIX в. такие игры — прообраз современного большого, настольного тенниса и бадминтона, — появились в Англии. Мяч для тенниса был довольно мягким — резиновым, обернутым в овечью шерсть, а воланы для бадминтона делались из перьев. Площадкой для игры в настольный теннис у английских студентов был обеденный стол. Из книг они сооружали поперечное заграждение, разделявшее импровизированную игровую площадку на две равные части, которое служило им сеткой. На настольной площадке соперники играли мячом, сделанным из мягкой породы дерева или каучука. Мяч посылался на чужую половину с помощью ракетки эллиптической формы с длинной ручкой, оклеенной пергаментной бумагой. Размер площадки и высота заграждения не были строго регламентированы, а игра велась до 10, 20, 50 или 100 очков за одну партию. Не существовало никаких рекомендаций и в способах подачи, и в приеме мяча, и держании ракетки.

Постепенно игра становилась семейным развлечением. В 1900–1902 гг. она распространилась в Японии; в 1905–1910 гг. в нее стали играть в Вене и Будапеште. В 90-х годах XIX столетия англичанин Джеймс Гибс привез из Америки игрушечный целлулоидный мячик, заменив им мячик из мягкого дерева или каучука.

В 1891 г. англичанин Чарльз Бакстер получил патент на игру «пинг-понг». Принятое название определялось специфичностью издаваемого звука при ударе по мячу ракеткой, изготовленной из каучука или пергаментной бумаги. Позже название «пинг-понг» было переименовано в «настольный теннис».

История развития настольного тенниса непосредственно связана с именем одного из основателей международной федерации — Айвора Монтегю - родился в Англии в 1905 г. Во время учебы в колледже он с увлечением занимался настольным теннисом. В 1926 г. участвовал в проходивших в Берлине соревнованиях и в совещании, на котором была основана ITTF – International Table Tennis Federation (Международная ассоциация настольного тенниса). Он говорил на двух языках, обладал организаторскими способностями, был очень энергичным, любил пошутить.

Айвор Монтегю был избран первым президентом ITTF, и на этом посту он оставался до 1966 г. В течение 40 лет все значимые события в настольном теннисе были связаны с его именем. Он был одним из создателей правил игры, организатором чемпионатов мира. В 1967 г. он вышел в отставку, но оставался почетным президентом федерации.

12 декабря 1926 г. прошел первый съезд, на котором был принят устав Международной федерации настольного тенниса (ITTF). В состав федерации вошли: Германия, Англия, Австрия, Венгрия, Чехословакия. Руководящим органом ITTF был объявлен съезд Федерации. Был принят проект правил соревнований, избран президиум и руководящие органы ITTF. В Международную федерацию по настольному теннису вошли: Германия, Англия, Австрия, Венгрия, Чехословакия, Швеция и Норвегия.

В качестве основных целей федерации тенниса были определены: -

стимулирование развития настольного тенниса во всем мире; - координация правил; - организация и подготовка международных соревнований.

Съезд принял решение о проведении в 1927 г. в Стокгольме очередного конгресса и чемпионата федерации по настольному теннису, однако из-за экономических трудностей их проведение было отложено. Чемпионат, в котором участвовало 14 стран, и очередной конгресс (съезд) прошли в Стокгольме в январе 1928 г. После обсуждения на съезде ИТТФ было утверждено официальное название настольного тенниса — «пинг-понг». Был принят единый метод подсчета очков в соревнованиях: одна партия — 21 очко.

Настольный теннис активно развивается. Так, в декабре 1961 г. африканские страны создают свою ассоциацию настольного тенниса, которая в дальнейшем становится латино-американской ассоциацией. В 1972 г. образовался азиатский союз по настольному теннису.

Организаторы 1-го чемпионата Европы по настольному теннису (декабрь 1926 года Лондон) разослали приглашения во многие страны, и желание участвовать в нем изъявили команды 9 стран — Германии, Венгрии, Англии, Австрии, Швеции, Чехословакии, Индии, Дании и Уэльса (64 спортсмена). Поскольку среди участников была команда Индии, чемпионат Европы по решению ИТТФ был переименован в 1-й чемпионат мира по настольному теннису.

Из материалов чемпионата известно, что высота сетки была 17 см, счет велся до 21 очка. Списки соперников игры не были напечатаны, и игроки толпились на площадке в ожидании, когда судья назовет по своему усмотрению участников очередной партии. Одеты спортсмены были по-разному: мужчины в брюках и свитерах, а некоторые даже в костюмах с галстуками; женщины — в длинных юбках. Ни у кого не было спортивной обуви, некоторые вышли на площадку в кожаных ботинках. Вход на соревнования был свободный.

Популяризация тенниса привела к активному росту членовфедерации: 50 стран в 1963 г. и 124 страны, представители пяти континентов, в 1979 г. В настоящее время настольный теннис - это всемирная спортивная организация, имеющая большой авторитет на международной спортивной арене и объединяющая национальные федерации 226 стран. В 1926–1939 и 1947–1957 гг. чемпионаты мира проводились ежегодно. С 1957 г. до настоящего времени они проходят раз в два года.

Развитие настольного тенниса в Республике Беларусь относится к 1955-1956 годам. Наибольшее развитие настольный теннис получил в таких городах, как Гродно – Е.К. Культиясов, Могилев - В.С. Метелица, Гомель - Р.И. Харлап, в Минске - А.Л. Вайнштейн, З.М. Шанюкевич, Э.А. Зуб.

Среди белорусских теннисистов первыми мастерами спорта СССР по настольному теннису были В.Г. Зленко (Гродно) и И.И. Любимова (Минск). Больших успехов в настольном теннисе в БССР спортсмены достигли в 80-х годах под руководством тренеров Н.Ф. Иоффе и В.А. Ефремов. Победителями и призерами всесоюзных соревнований становились: И. Минкевич, В. Синкевич, А. Петкевич, Р. Иоффе, Т. Решетник, И. Яворовская, А. Скуратович и др.

Высокие результаты белорусских теннисистов на Чемпионатах мира и Европы, начиная с 90-х годов, связаны с именами спортсменов: Владимира Самсо-

нова, Виктории и Вероники Павлович, Евгения Щетинина, Татьяны Костроминной, Павла Платонова, Александры Приваловой и др., а также их тренеров А.Н. Петкевича, Т.Г. Петкевич и В.А.Ефремова.

Белорусская Федерация настольного тенниса входит в состав международной федерации настольного тенниса (ITTF) с 1992 года, как самостоятельное общественное объединение, получившее право представлять национальный настольный теннис на международной арене.

2. КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА И ПОНЯТИЯ

Игровая площадка – место для игры в настольный теннис, на котором находятся стол и зоны для перемещения игроков. Как правило, площадка огораживается бортиками.

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.

Поддача – начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Поддача является первым разыгрывающим ударом и с нее начинается розыгрыш очка.

Подброс мяча выполняется рукой свободной от ракетки, перед собой с последующим выполнением удара по опускающемуся мячу 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 стола – задняя линия стола, которая продолжается неопределенно долго в обоих направлениях.

Переигровка – розыгрыш, результат которого не засчитан.

Розыгрыш мяча – период времени, когда мяч находится в игре.

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.

Удар по мячу – удар считается правильно выполненным (засчитывается), если игрок касается мяча своей ракеткой, держа ее рукой, или своей рукой (с ракеткой) ниже запястья.

Помеха мячу - когда игрок, 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 и 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.

Организация соревнований по настольному теннису – это комплекс мероприятий, осуществляемых в установленном порядке. Для проведения соревнований необходимо разработать положение, программу и план-календарь.

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 до начала нового учебного года.

План-календарь спортивных мероприятий – документ, в котором отражаются состязания на учебный год, сроки и место проведения, ответственные за их организацию, а также состав команд. Распоряжение о проведении соревнований по настольному теннису готовится за 15–30 дней до их начала. При организации и проведении соревнований важно учитывать такие факторы, как вид, характер, цель, задачи, условия проведения соревнований.

Личные соревнования – соревнования, в которых разыгрывается только личное первенство.

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

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

3. ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Игры проводятся в одиночном и парном составах и начинаются с подачи.

3.1. Игрок обязан подавать так, чтобы судья или судья-ассистент могли видеть, что он выполняет все требования, предъявляемые к правильной подаче (изложены выше).

3.2. При первом сомнении в правильности подачи судья может прервать игру и предупредить подающего без присуждения очка. Однако если один из игроков парной игры ранее был предупрежден по поводу правильности выполнения 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.

3.3. Если подающий явно нарушил требования к правильной подаче, он теряет очко без предупреждения в первом же или любом другом случае нарушения.

3.4. В порядке исключения судья может допустить отклонения от требова-

ний к правильной подаче, если до начала игры отметит, что игрок имеет физический недостаток, мешающий выполнению требований к подаче мяча.

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

3.6. В парных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, а принимающий выполнить правильный возврат, после чего партнер подающего должен произвести правильный возврат, затем правильный возврат следует выполнить партнеру принимающего. В такой же очередности игроками должен выполняться правильный прием и возврат мяча на сторону соперника.

3.7. Розыгрыш мяча 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 (ы) 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 судьей или судьей-ассистентом. Игра может быть остановлена: для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон; введения правила активизации игры; предупреждения или наказания игрока.

3.8. 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 задней 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.

3.9. 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).

3.10. Встреча проводится до большинства побед из 3, 5, 7 или 9 партий. При этом если встреча проводится из 5 партий, то выигрывает игрок, первый одер-

жавший победу в 3 партиях. Во встрече из 7 партий выигрывает игрок, первый одержавший победу в 4 партиях. Партия проводится непрерывной в течение всей встречи, за исключением разрешенных перерывов.

3.11. В парных встречах подающий игрок выполняет подачу с правой «полуплощадки» подачи на своей стороне в правую «полуплощадку» с принимающей стороны, т.е. по диагонали. При нарушении этого условия подачу считают проигранной подающей парой. При этом мяч, попавший в срединную линию, засчитывается как поданный правильно.

3.12. Игра в парах проводится в следующем порядке: - подающий выполняет подачу по диагонали, а принимающий отбивает мяч. Затем мяч отбивает партнер подающего, после него отбивает партнер принимающего. Далее каждый из играющих игроков поочередно отбивает мяч в указанной последовательности до конца розыгрыша очка. Мяч, отбитый не в очередь, считается проигранным.

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

3.14. До начала игры проводится жеребьевка, которая включает выбор подачи, приема и сторон площадки. 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 (а) право первым подавать или принимать, или начать игру на определенной стороне, его соперник получает право на свой выбор (отличный от первого).

3.15. 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.

3.16. 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.

3.17. 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. В данном случае смены подающего и принимающего остаются такими же, но только после каждого очка.

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

3.19. 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.

3.20. 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.

3.21. 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.

3.22. При любых обстоятельствах очки, набранные до обнаружения ошибки, должны быть засчитаны.

3.23. 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. Данное правило может быть введено по просьбе обоих игроков или пар в любой партии и в любое время от начала встречи до истечения 10 мин.

Суть данного правила заключается в том, что если принимающий 13 раз безошибочно возвратит мяч на сторону противника, подававший проигрывает очко.

При введении данного правила очередность подачи меняется после розыгрыша каждого очка. Однажды, будучи введенным, правило ускорения игры остается в действии до окончания встречи.

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.

3.24. Игрокам до начала игры 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. Главный судья может разрешить игрокам разминаться на любом столе, включая и игровой, во время вынужденной остановки игры.

3.25. Игрокам должна быть предоставлена (в разумных пределах) возможность проверить и ознакомиться с любым оборудованием, которое будет использоваться. Однако это не дает им права на дополнительное время более чем несколько тренировочных розыгрышей перед продолжением игры после замены поврежденных мяча или ракетки.

3.26. Игрок имеет право: на перерыв продолжительностью до 1 мин. между завершившимися партиями встречи и краткие перерывы для обтирания полотен-

цем, которые могут использоваться игроками после каждых 6 разыгранных очков.

3.27. Игроку (пара) предоставляется право на один тайм-аут продолжительностью до 1 мин. в течение встречи. 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.

3.28. 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 завершении 1 мин.

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

3.30. В течение разрешенных перерывов между партиями игроки должны оставаться в пределах 3 м от игровой площадки под наблюдением судьи.

3.31. Остановок игры не предусматривается из-за: - усадка сил игрока, независимо от того, было такое состояние к началу встречи или оно явилось следствием обычного напряжения сил в течение игры; - неспособности продолжать игру из-за усталости или переутомления; - плохого самочувствия или неудовлетворительного общего состояния.

3.32. Остановка игры разрешается только, в тех случаях, когда 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, и все следы крови будут удалены с площадки.

3.33. Игроки должны оставаться в игровой площадке или около нее на протяжении всей встречи, покинуть ее могут в порядке исключения с разрешения главного судьи.

3.34. Игрокам предоставляется право отбора игровых мячей до выхода на игровую площадку, и встреча должна проводиться одним из этих мячей, взятых судьей наугад.

3.35. Если мяч не был выбран до выхода на игровую площадку, встреча должна проводиться мячом, взятым судьей наугад из коробки мячей, определенных для соревнований.

3.36. При необходимости замены мяча во время встречи замена проводится судьей мячом, взятым наугад.

3.37. При смене ракетки в течение матча игрок должен показать ракетку своему сопернику и судье и позволить им осмотреть ее.

3.38. Игрок, сломавший ракетку во время игры, должен заменить ее немед-

ленно другой ракеткой, принесенной им на игровую площадку или переданной ему туда.

3.39. Во время перерывов во встрече игроки должны оставлять свои ракетки на игровом столе, если другое не определено судьей соревнований.

3.40. Игра останавливается, когда имеют место нарушения в игровом инвентаре: сдвинут стол, упала сетка и т.п. - оборудование приводится в порядок.

4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Данный раздел непосредственно связан с педагогической техникой взаимодействия профессионального мастера педагога и ученика, находящего свое отражение, с одной стороны в доступности объяснений, актуализации значимости изучаемого приема или действия, его организаторских, конструктивных, коммуникативных и других способностях. С другой - в познавательном интересе и стремлении ученика освоить технику и тактику игры, что обеспечивает субъектное сотрудничество.

Методика обучения и совершенствования техники игры проводится в соответствии с закономерностями, принципами и методами физического воспитания, с учетом анатомо-морфологических и физиологических особенностей организма обучающихся путем выполнения упражнений в сериях по элементам и в сочетаниях различных технических элементов. Это предполагает: совершенствование быстрых подрезок и накатов по восходящему мячу; топ-ударов и топ-спинов по восходящему мячу; завершающих ударов при атакующих действиях, защитных действий против атакующих приемов противника.

Основными методами обучения технике и тактике игры в настольном теннисе являются:

- методы рассказа, демонстрации и показа;
- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод комбинационной игры, включая переключения: от нападения к защите и от защиты к нападению;
- анализ собственных действий и действий противника.

Формирование индивидуального технико-тактического мастерства теннисиста включает отработку индивидуального стиля игры, при этом следует учитывать, что совершенствование и закрепление профессиональных умений и навыков проводится как в учебно-тренировочном процессе, так и в играх на счет. Оно базируется на следующей дидактической логике: от простого действия к сложному; затем от сложного к более сложному действию, и далее к комплексу действий (комбинаций).

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

В числе основных технических приемов, влияющих на качество игровых

действий в настольном теннисе, определяются:

4.1. Хватка ракетки – это способ держания ракетки. В качестве наиболее удобных способов держания ракетки определяются вертикальная и горизонтальная хватки.

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.

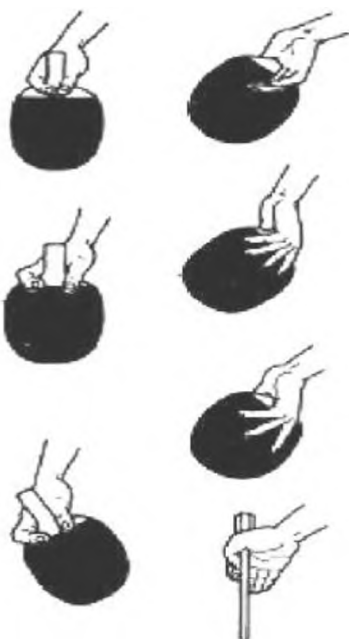


Рисунок 1– Азиатская (вертикальная хватка ракетки)

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.



Рисунок 2– Горизонтальная хватка ракетки

4.2. Стойка теннисиста – наиболее удобное положение для выполнения игроком технических действий атакующего или защитного плана. Поскольку игрок точно не знает, какой удар будет использован противником, он ожидает прихода мяча в нейтральном положении:

- игрок, стоит лицом к игровому столу, обе ступни и корпус игрока направлены в сторону мяча, т.е. к той точке, из которой противник будет бить по мячу. Расстояние до него определяется положением, когда игрок может дотронуться до концевой линии стола кистью игровой руки, держащей ракетку;

- ноги расположены на ширине плеч или чуть шире, согнуты в коленях, которые слегка направлены внутрь, носки чуть разведены в стороны, пятки приподняты. Обе ступни и корпус игрока направлены в сторону мяча, т.е. к той точке, из которой противник будет бить по мячу. При этом, чем шире расстояние

между ступнями ног, тем выше устойчивость игрока, но ему сложнее начать движение в нужном направлении. Поэтому начинающему игроку можно рекомендовать положение, при котором ноги располагаются на ширине плеч. В дальнейшем, по мере профессионального роста спортсмена, расстояние между ступнями в стойке и соответственно, устойчивость может варьироваться в зависимости от индивидуального стиля игры. Так, игрокам защитного стиля, использующим вращения со значительной амплитудой удара со средней дистанции, необходима высокая устойчивость, поэтому расстояние между ног должно быть большим. В то же время, при быстрой игре непосредственно у стола можно пожертвовать устойчивостью в пользу скорости перемещения, уменьшив расстояние – уже, чем ширина плеч;

- туловище слегка наклонено вперед, плечи раскрепощены, вес тела смещен на переднюю часть стопы;

- рука, держащая ракетку, согнута под прямым углом и размещается вдоль тела, приблизительно на расстоянии сжатого кулака, где кисть игровой руки находится на уровне груди, а предплечье направлено в сторону игрового стола;

- взгляд направлен вперед, чтобы следить за полетом мяча.

Такое исходное положение позволяет быстрее всего и с наименьшими затратами сил переместиться в нужном направлении. Однако стойки, в которых ожидают мяч, атакующего и защитного плана, несколько различны: - атакующий игрок стоит близко к столу и его предплечье немного повернуто в сторону большого пальца (пронировано); - защитник стоит дальше от стола и его предплечье с ракеткой повернуто в сторону мизинца (супинировано).



Рисунок 3– Стойка игрока в настольный теннис

Упражнения для овладения положениями стойки теннисиста:

1) Имитационные упражнения и передвижения в различных стойках (вперед, назад, вправо, влево).

2) Жонглирование мячом ладонной и тыльной сторонами ракетки в разных стойках.

3) Игра у стенки. Встаньте у стенки на расстоянии 3–4 метров в пол оборота направо и, слегка подбросив мяч рукой без ракетки, ударьте по нему ракеткой таким образом, чтобы мяч ударился о стену и долетел до вас. При этом

вначале можно мяч ловить неигровой рукой после каждого удара, а затем, по мере освоения этого несложного технического элемента, можно продолжить повторные удары ракеткой без остановки, на количество ударов. Это упражнение можно усложнить. Для этого подброшенный мяч необходимо ударить так, чтобы он сначала ударился об пол, затем о стенку, а потом вернулся к вам для повторного удара ракеткой.

4.3. Передвижения теннисиста – важная составляющая часть техники игры. Под передвижениями теннисиста понимается выполнение движений, которые связаны с перемещениями с целью успешной обработки мяча. Эти движения в процессе перемещения могут быть хорошо заметны глазу, развиваться в пределах значительного пространства, но могут быть и едва заметными, выражающимися лишь в переносе центра тяжести тела. Правильная работа ног позволяет игроку занять удобное положение для уверенной и безошибочной обработки мяча и вложить в удар больше энергии.

Основные способы передвижений игрока: - *одношажный способ*; - *переступание*; - *приставные шаги*; - *скрестные шаги*; - *выпады*; - *прыжки*. В игре теннисисты чаще пользуются следующими разновидностями перемещений: одношажный способ – шаги, переступания и выпады; двухшажный способ – скрестный и приставные шаги. *Шаги* применяются при перемещениях теннисиста на незначительные расстояния или чтобы занять правильную позицию. При этом шаг в направлении летящего мяча делает ближняя к нему нога, а другая занимает нужную для выполнения удара позицию. *Переступания* применяются для поворотов на месте или незначительного передвижения вперед-назад. Игрок как бы топчется на месте. *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.

Для быстрого овладения правильной техникой передвижения необходимо сохранять удобное положение, от этого зависит качество удара и быстрота передвижений. Главная цель передвижений игрока состоит в том, чтобы как можно быстрее переместиться в предполагаемое место удара, занять удобную позицию и стойку и осуществить точный удар.

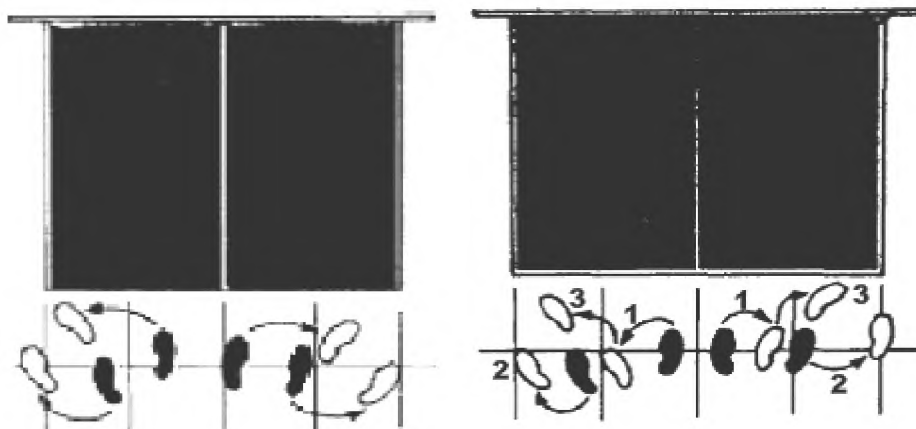


Рисунок 4 – Одношажный способ передвижения и приставные шаги

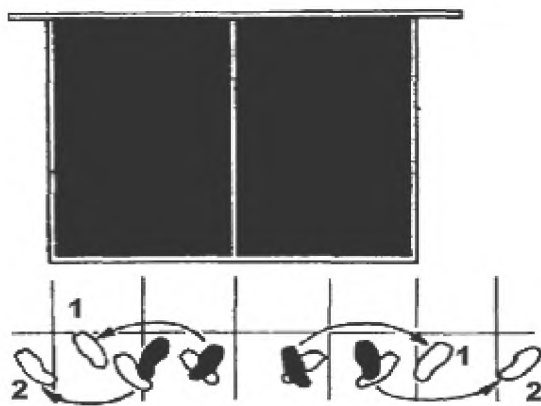


Рисунок 5 – Скрестные шаги

Выпады применяются в основном для приема коротких или косых мячей. При выпаде ближняя к мячу нога выполняет широкий шаг и сильно сгибается в колене.

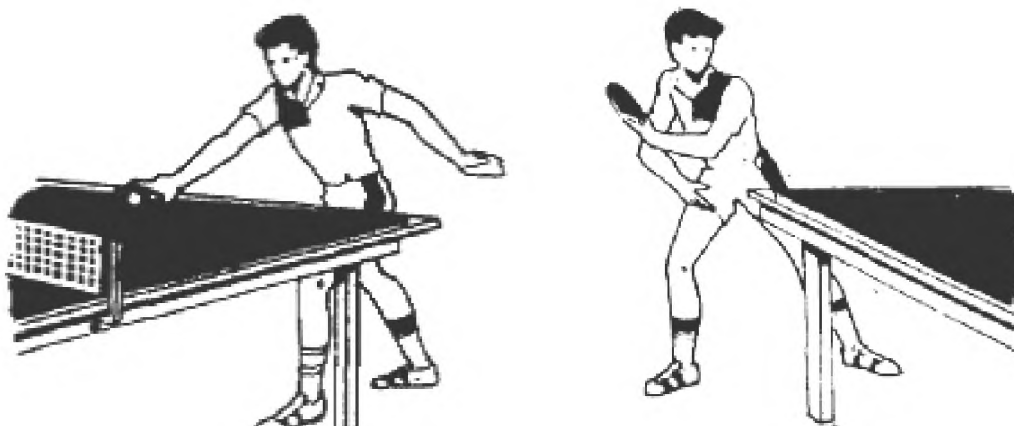


Рисунок 6 – Выпады вперед и в сторону

Упражнения для освоения техники передвижения:

- 1) Передвижения под счет в имитационных упражнениях у стола.
- 2) Жонглирование мячом ладонной и тыльной сторонами ракетки с различными способами передвижений.
- 3) Выполнение техники основных способов передвижений игрока: одношажного способа, переступания, приставных шагов, скрестных шагов (переднего и заднего), выпадов, прыжков в имитационных упражнениях.
- 4) Передвигаясь вперед-назад, отбивает мяч в ближней зоне - над столом, и дальней - отойдя от стола.
- 5) Отбивание мяча при передвижении вдоль стола: - справа и слева; - из правого угла и середины; - из левого угла и середины.
- 6) Выполнение различных упражнений с мячом на столе по передвижению вдоль стола и вперед-назад при выполнении различных технических приемов, сочетая подрезку с накатом и других технико-тактических комбинаций.

Методические рекомендации:

1. Прежде чем выполнить удар, примите правильное исходное положение, от этого зависит не только качество удара, но и быстрота передвижений.
2. При перемещениях сохраняйте основную стойку теннисиста или же принимайте ее в момент перед ударом по мячу.
3. При использовании различных способов передвижений в различных направлениях следите, чтобы центр тяжести был смещен вперед на переднюю часть стопы и переносился в направлении удара.
4. После выполнения каждого удара кратчайшим путем возвращайтесь к середине стола и готовьтесь к отражению следующего удара.
5. Передвигаясь у стола, не суетитесь, двигайтесь легко, избегайте лишних движений, не делайте двух шагов, если можно сделать один. Лишние движения отнимают драгоценное время и энергию, мешают правильной подготовке к удару.
6. Для освоения и закрепления правильной техники передвижений используйте имитационные упражнения, а в тренировке на столе простые упражнения по заданиям, когда известно, куда и какой мяч прилетит. Такие упражнения позволят быстрее освоить технику передвижений и лучше подготовиться к игре на счет.

4.4. Поддача мяча – один из главных технических приемов, с которого начинается игра на счет. Основная задача этого приема - введение мяча в игру. Поддача всегда была важным атакующим приемом, позволяющим выиграть очко сразу. Стараясь сбить с толку соперника, при выполнении поддачи, игроки делают дополнительные обманные движения, например, прикрывают рукой или туловищем момент удара ракеткой по мячу. Поддача может быть активной, то есть атакующей, в результате которой сразу же выигрывается очко, или подготовительной к последующим атакующим действиям. Поддачи, так же как и удары, можно выполнять по центру, справа и слева, для этого используются разные виды ударов по мячу.

Цель той или иной поддачи может быть разной: сразу выиграть очко, не дать противнику начать атаку, ввести в игру свои излюбленные, сильнейшие приемы. В любой игре, с любым соперником нужно разнообразить поддачи, неожиданно переходить от одной к другой. Поэтому тренировать их надо постоянно, обогащать их арсенал новыми приемами. Это во многом определяет успех игрока в соревнованиях.

По правилам соревнований при выполнении поддачи рука с мячом должна находиться над столом, но не ниже уровня стола. Рука с мячом не должна пересекать продолжение задней линии стола, иначе поддача не будет считаться выполненной правильно. Технику выполнения поддачи можно разделить на две части: *подброс мяча* и *удар по мячу* о свою половину стола, с последующим перелетом мяча через сетку и касанием стола на стороны соперника. Такая поддача считается выполненной или состоявшейся. Ладонь руки с лежащим на ней мячом держат перед собой или сбоку от себя, так удобнее выполнять подброс. Мяч подбрасывают с открытой ладони, при этом большой палец подающей руки отставлен в сторону, а остальные вытянуты и плотно сжаты. Мяч подбрасывают на любую высоту, но не ниже 16 см от уровня ладони. Есть варианты подброса мяча высоко, стараясь использовать его кинетическую энергию во время падения на ракетку и психологический, завораживающий эффект. Это сильно отвлекает

соперника от ракетки подающего, переводя взгляд на высоко подброшенный мяч, что дает подающему игроку преимущество.

Самые простые подачи – это подачи, выполненные прямым ударом толчком о свою половину стола, предпочтительно попадая в середину стола, то есть перед собой. С вероятностью 99 % мяч по инерции перелетает через сетку, не касаясь ее, и приземляется на другой половине стола с последующим отскоком для ответного удара. Эти подачи выполняют как справа, так и слева движениями, аналогичными основным техническим приемам - подрезкам и накатам.

4.4.1. 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 руки с ракеткой. При такой подаче многое зависит от того, когда встречаются ракетка и мяч – в начале, в середине или в конце движения. Мяч приобретает нижнее, боковое или верхнее вращение. Но сопернику определить его обычно крайне трудно, так как удар выполняется с большой скоростью.



Рисунок 7 – Техника подачи «маятник»

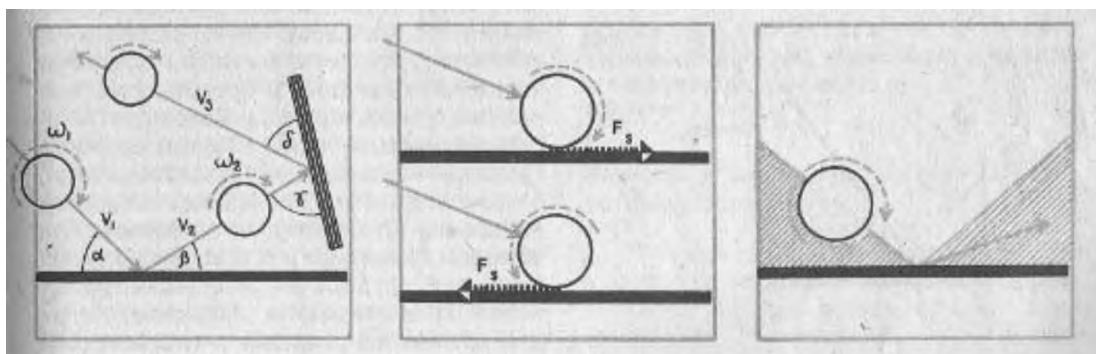
4.4.2. Подача «веер». Эту подачу выполняют обычно только ладонной стороной ракетки. Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Подачу «веер» выполняют в правую сторону стола, слева направо, игрок занимает правостороннюю стойку, и в левую сторону стола соперника, когда игрок становится лицом к столу. Удар по мячу можно выполнять в восходящей части траектории, в верхней ее точке или в конце движения руки с ракеткой, этот момент определяет направление вращения мяча.



Рисунок 8– Техника подачи «веер»

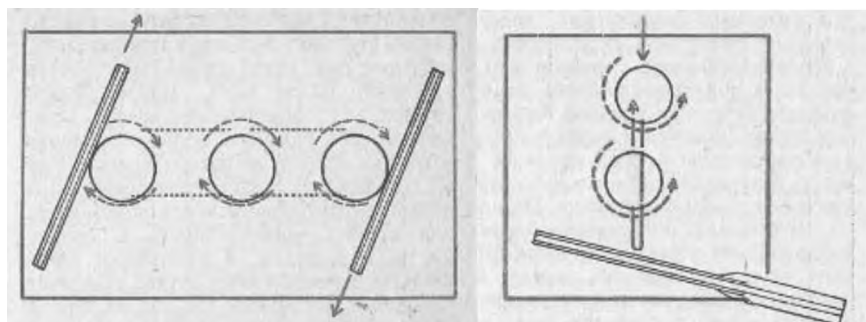
4.4.3. Подача мяча со сложными вращениями. Вращение мяча не имеет такого большого значения ни в одной из игр, как в настольном теннисе. Вращение мяча хорошо прослеживается при приеме подачи. Если подача выполнена с верхним вращением мяча, попадая на ракетку принимающего неопытного игрока, то мяч полетит за стол (Выполнение и совершенствование техники подач справа и слева со сложными вращениями показаны на рисунках 9, 10, 11).

Совершенствование подач справа и слева со сложными вращениями: верхнебоковым, нижнебоковым и смешанным вращениями в разные игровые зоны стола серийно и в сочетании с техническими приемами. Выполнение сложных подач справа и слева после начала атаки.



а б

в



Г

Д

Рисунок 9: а – соударение мяча с поверхностью стола и ракетки, б – трение при ударе мяча по столу, в – крученный мяч имеющий верхнее вращение, г – подрезка крученого мяча, д – отскок закрученного мяча влево

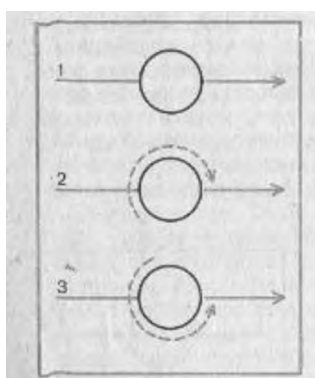
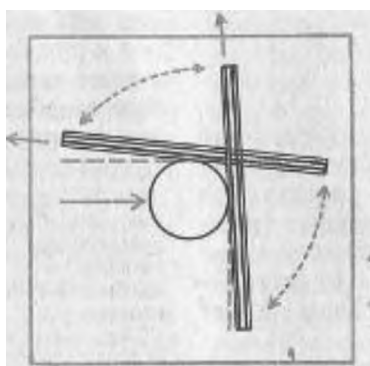
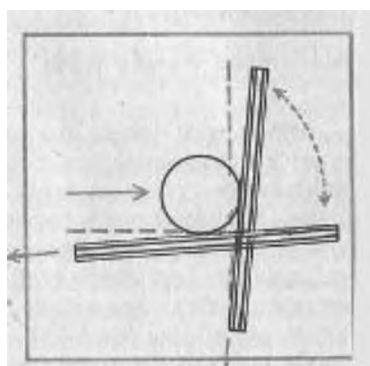


Рисунок 10 – направления движения мяча
(1 – неврещающийся мяч, 2 – крученный мяч, 3 – подрезанный мяч)

Возможность варьировать ударами с изменением направления вращения мяча позволяет игроку ставить соперника в недоумение и не дают возможности ему наносить точные удары, нарушают его тактические замыслы.



а



б

Рисунок 11– Направления движения ракетки
(а – верхнее вращение мяча, б – нижнее вращение мяча)

4.4.4. Поддача мяча с началом атаки. При обучении и совершенствовании сочетаний элементов техники игры справа и слева с началом атаки, особое внимание должно быть уделено усложнению техники выполнения своей поддачи с целью организации своей атаки после поддачи, а также приему поддачи противника с целью затруднить атаку соперника.

Процесс совершенствования этих технических действий следует проводить отдельно по каждому элементу, которые входят в арсенал игрока. Особое внимание уделяется выполнению поддачи и началу атаки со своей поддачи через топ-спин. Упражнения могут выполняться как поочередно (через 5, 10 или 11 подач), так и в форме игры на счет или задания по времени.

Для подготовки к игре на счет и формирования практических умений и навыков осваиваются и закрепляются сочетания выполнения поддачи с различными

атакующими техническими приемами: накатом, быстрым топ-спином, нацеленным ударом. Например: - сочетание выполнения подрезки с накатом и топ-спином; - совершенствование начала атаки с подрезки накатом справа и слева; - совершенствование начала атаки с подрезки топ-спином справа и слева. Совершенствование начала атаки с накатов топ-спином справа и слева.

Методические указания:

1. Перед началом подачи старайтесь принять правильное исходное положение. Это поможет не только качественно выполнить подачу, но быть готовым к следующему удару.

2. Внимательно следите за углом наклона ракетки во время взаимодействия с мячом. От этого зависит скорость вращения и точность попадания мяча на стол.

3. При выполнении подач старайтесь по возможности расслабить кисть руки с ракеткой и выполнить движение с максимальным ускорением.

4. На каждой тренировке уделяйте не менее 20 мин. совершенствованию подач и их отражению.

Другие виды подач также имеют место, но техника их выполнения опирается на рассмотренные выше элементы.

4.5. Прием мяча.

4.5.1. Подставка ракетки — один из основополагающих технических приемов теннисистов, выполняющих быстрые атакующие удары. Она занимает чрезвычайно важное положение в системе ударов толчком слева и атакой справа у китайских теннисистов, использующих вертикальную хватку. Совершенствование этого технического приема привело к дальнейшему развитию техники подставки — изменились скорость, сила, вращение и направление полета мяча.

Особенность техники подставки состоит в том, что теннисист играет вблизи стола. Он малоподвижен, скорость мяча высокая, поэтому отмечается частая смена направлений полета мяча. В ходе контратаки игрок может использовать технику скоростной или усиленной подставки, направляя удары в различные точки, чтобы заставить соперника переместиться и перехватить инициативу в игре. В некоторых случаях этот прием может быть использован и для того, чтобы использовать слабые места в игре соперника, тем самым создавая себе благоприятные условия для атакующих ударов. При пассивном характере игры или при равенстве сил подставки помогают вести активную защиту и перехватывать инициативу. Сочетание усиленной и слабой подставки в игре против соперника, выполняющего атакующие удары в средней зоне стола, заставляет соперника выполнять передвижения, сковывает его действия, делает возможным захватить инициативу.

Подставка слева. Удар «подставка» выполняется практически без замаха, движения ног и туловища минимальны. Игрок располагается близко у стола в нейтральной стойке. Рука при этом согнута в локте и слегка прижата к туловищу. Подставив ракетку под отскочивший от стола мяч, нужно проследить, чтобы ракетка находилась выше мяча и в момент удара контролировать мяч. Рука с ракеткой выполняет короткое движение навстречу мячу.



Рисунок 12 – Подставка слева по прямой

Подставка справа. Выполняется по мячу, летящему справа от игрока, из нейтральной стойки. Используя этот технический прием, игрок должен находиться близко возле стола, вынести руку с ракеткой вперед, чтобы игровая плоскость ракетки в начальной стадии удара была под углом, необходимым для приема отскочившего мяча. Движение руки с ракеткой почти нет.

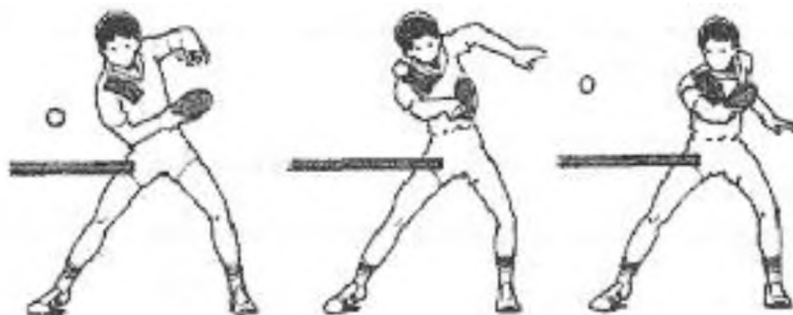


Рисунок 13 – Подставка слева по диагонали

4.5.2. Подрезка мяча. Поданный или возвращенный мяч следует ударить так, чтобы он пролетел над или вокруг сетки и коснулся половины стола соперника сразу или после касания комплекта сетки. Основная цель подрезки – это вернуть мяч на половину стола соперника, придав ему нижнее вращение и низкую траекторию полета. Этот прием чаще используется в игре новичками, а также при игре в защите. Однако игроки более высокого уровня используют подрезку лишь как промежуточное средство для перехода к атакующим действиям.

Для *подрезки справа* игрок располагается почти фронтально к столу, слегка выдвинув левую ногу вперед, рука делает замах назад - вверх и затем идет вперед - вниз. В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой стороной вверх, рука слегка согнута. После удара ракетка немного провожает мяч и затем уходит вперед - вниз - влево. Угол наклона ракетки (по отношению к горизонтальной плоскости) в момент удара может быть от 0 до 90 градусов.

Если соперник посылает мяч с нижним вращением, то чем оно сильнее, тем острее должен быть угол наклона ракетки. При очень сильной встречной подрезке ракетку следует подводить под мяч почти горизонтально.

При приеме мячей с верхним вращением угол наклона ракетки круче. При очень сильных верхних вращениях и подрезка должна быть очень резкой, а на-

правление ракетки - почти вертикальным. Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, на котором его принимают.

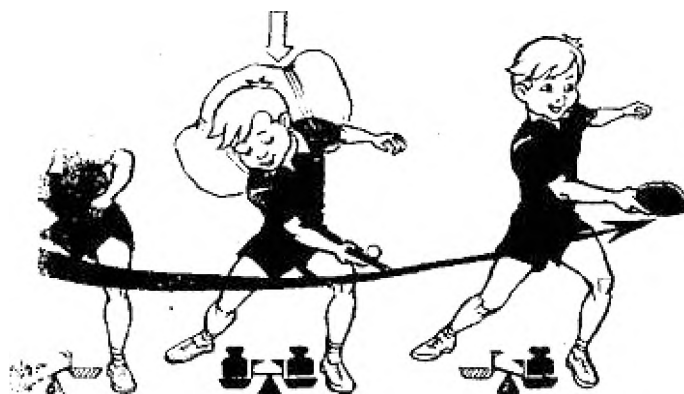


Рисунок 14 – Подрезка мяча справа

Подрезка слева. Назначение то же, что и при игре справа, разница заключается в движении спортсмена. Во-первых, рука начинает движение уже согнутой в локте, и, во-вторых, главное движение выполняют предплечьем и кистью. Исходное положение. Правая нога немного впереди, туловище чуть повернуто влево. Движение руки, сильно согнутой в локте и отведенной налево - вверх - назад для замаха, происходит сначала вперед – вниз. Затем происходит встреча мяча и ракетки, где мяч как бы прокатывается по ракетке, получая при этом нижнее вращение. Для изменения направления полета мяча используют движение кисти. В процессе движения туловище немного поворачивается, и центр тяжести переносится на правую ногу.

В отличие от подрезки справа, подрезка слева позволяет отражать мячи, направленные непосредственно на игрока. В этом случае движение выполняют только предплечьем и кистью. Выбор угла наклона ракетки и силы удара по мячу определяется так же, как и при игре, подрезкой справа.



Рисунок 15 – Подрезка мяча слева

Упражнения для освоения техники подрезок:

- выполнение имитационных упражнений подрезки справа и слева в различных сочетаниях;
- выполнение технических приемов у стенки-отражателя и на столе с партнером;
- совершенствование подрезок слева и справа на столе в различных направлениях с различной скоростью и разной степенью вращения;
- совершенствование подрезки против наката и против подрезки;
- выполнение короткой и длинной подрезки.
- выполнение короткой подрезки разной стороной ракетки.

Методические рекомендации:

1. При замахе не поднимайте руку выше плеча, а при подрезке справа не прижимайте ракетку к правому плечу, а локоть к туловищу.

2. Выпрямляя руку с ракеткой до конца, делайте движение плавно, но с ускорением. Наибольшей скорости ракетка должна достигать в момент удара.

3. Удар по мячу выполняйте в высшей точке отскока.

4. Окончание движения при подрезке проводится не в сторону, а вперед – вниз к сетке.

5. В зависимости от направления и силы вращения возвращающегося мяча необходимо менять угол наклона ракетки. Чем сильнее нижнее вращение, тем меньше угол наклона ракетки (ракетка отклонена назад).

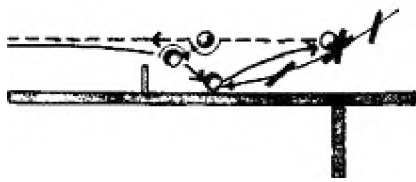
6. Во время выполнения подрезки основное значение имеет активная работа предплечья и особенно кисти, которая способствует приданию мячу сильного нижнего вращения.

4.5.3. Срезка мяча. При срезке мяча ему придается нижнее вращение, которое зависит от силы удара. Траектория полета мяча низкая, почти параллельно стола. Скорость полета мяча с таким вращением меньше, по сравнению с верхним вращением. Этот удар применяют в основном для защитных действий.

Срезка слева. Перед выполнением удара игрок находится в положении пол-оборота налево, тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги. При замахе туловище слегка поворачивается влево, рука с ракеткой, согнутая в локтевом суставе, отводится на замах, кисть с ракеткой поднимается к левому плечу. При ударе вес тела переносится на правую ногу. Туловище совершает небольшой поворот вправо, в основном за счет движения предплечья, и происходит разгибание в локтевом суставе. Кисть с ракеткой двигается по направлению движения по вогнутой траектории вниз и вперед, ударом по мячу снизу с задней части мяча тыльной стороной ракетки. Касание мяча ракеткой происходит ниже середины ракетки, придавая мячу нижнее вращение.



Рисунок 16– Срезка мяча слева



Срезка справа. Игрок находится в основной стойке почти левым боком к столу. При замахе кисть с ракеткой поднимается до уровня плечевого сустава. В момент удара по мячу тяжесть тела переносится на левую ногу, рука разгибается в локтевом суставе. Кисть с ракеткой совершает движение по дугообразной вогнутой траектории вниз и вперед по отношению к зоне атаки. За счет активного движения кистью руки, игрок ракеткой закручивает мяч, придавая ему нижнее вращение.



Рисунок 17 – Срезка мяча справа

Методические рекомендации.

1. Ракетку нужно держать над столом тыльной (для правши левой) стороной вперед.
2. Верхнее ребро ракетки отведено назад к туловищу, то есть, говоря по теннисному, ракетка открыта. Угол наклона примерно 45 градусов.
3. Движение нужно начинать выше прилетающего шарика, а не ниже как при накате.
4. Шарик нужно встречать, а не ждать когда он сам к вам прилетит.
5. Встречным движением ракетка ударяет шарик по нижней его части.
6. Необходимо принять шарик центром накладки и прокатить его до верхнего ребра ракетки.
7. В конце движения ракетка почти параллельна плоскости стола, а нос направлен в сторону соперника.

4.5.4. Накат мяча - это наиболее надежное техническое движение в настольном теннисе для подготовки к завершающему удару, играющим в атакующем стиле игроком. Удары накато́м по восходящему мячу выполняются ракеткой с большим наклоном вперед к столу.

Накат слева. Ракетка движется вверх–вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча. Исходное положение: ноги на ширине плеч, чуть согнуты, центр тяжести распределен на обе ноги, правая нога слегка впереди. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево–назад, предплечье параллельно поверхности стола. При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо–вверх. Центр тя-

жести перемещается на правую ногу. Сразу после завершения удара рука и туловище возвращаются в исходное положение.

При выполнении удара накатом слева основная сложность заключается в том, что предплечье приходится сильно выворачивать. Иногда для выполнения такого удара приходится подниматься на носки. К достоинствам наката слева относится то, что игроку легко выполнять ближние контратакующие удары по мячу, имеющие верхнее вращение, и с точкой отскока далеко от задней кромки стола. Позволяет он также принимать «быстрые» мячи с верхним вращением очень коротким движением, почти без замаха.

Такая игра экономит силы, она очень эффективна не только в контрнападении, но и при отражении над столом сверхкрученных мячей – топ-спинов. Выполнять удары и контрудары слева из средней и дальней зоны менее целесообразно, чем справа, и главным образом потому, что при использовании этого приема игровая зона ограничена и, например, «глубокие» мячи в левом углу стола брать крайне трудно.



Рисунок 18 – Техника наката слева

Накат справа. Основная цель одного из атакующих ударов – обеспечить высокую точность и скорость попадания мяча в намеченное место. Необходимая траектория полета мяча придается верхним вращением. Ракетка при этом движется вверх–вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча.

Исходная стойка при накате: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед; вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена вправо–назад для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют равносторонний треугольник.

Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего рука по инерции продолжает движение вверх–влево. В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается как бы «обкатывание» мяча сверху. Кисть при накате может скользящим движением придать мячу верхнее вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует

немедленно вернуться в исходное положение. При этом рука должна возвратиться кратчайшим путем в исходное положение для выполнения следующего движения.



Рисунок 19 – Техника наката справа

Теннисисты выделяют два вида наката: 1) *короткий накат*, или накат у стола. В этом случае соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом. Бывает, что очень близко к сетке. Здесь нужно действовать как можно быстрее. И главное в этом ударе – его скорость. Движение руки должно быть не столько сильным, сколько стремительным. Удар выполняют обычно на взлете, по мячу, еще не достигшему высшей точки; 2) *длинный накат*, или накат из средней и дальней игровой зоны: разновидность удара справа, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. В противоположность быстрому накату удар по мячу выполняют не так резко и стремительно, зато в него вкладывается большая сила.

При использовании этого приема удар часто наносят по опускающемуся мячу. Если посланный соперником мяч после отскока взлетает выше сетки, то характер удара несколько меняется. Тогда нет необходимости сообщать мячу еще одно столь же сильное промежуточное вращение, что и при невысоком взлете, лучше ударить с большей силой, чем обычно. В этом случае предплечье движется почти в горизонтальной плоскости, движение руки устремлено вперед.

Методические рекомендации:

1. Рука с ракеткой при замахе согнута в локте под углом 100–110 градусов как для наката справа, так и слева. Разгибание руки в локтевом суставе в сторону увеличения угла затруднит быстрое и точное выполнение удара, а слишком маленький угол сократит амплитуду движения.

2. Особое внимание обратите на движение в локтевом суставе, который должен по возможности остаться на месте. Движения выполняются вокруг локтя.

3. При замахе (накат справа) ракетка чуть опущена и находится на уровне

поверхности стола или немного ниже. После окончания удара ракетка поднята вверх и доходит до уровня левого уха.

4. Удар накатом надо выполнять по восходящему мячу или в высшей точке отскока перед собой. Движение выполняйте плавно, с постепенным ускорением. Наивысшая скорость должна быть достигнута в момент удара по мячу.

5. Для увеличения поступательной скорости в момент удара переносите вес тела с одной ноги на другую: при накате слева – с левой ноги на правую, а при накате справа – с правой ноги на левую.

4.6. Топ – спин в переводе с англ. (top-spin) означает «верхнее, сильное вращение». Впервые этот прием показали японские спортсмены на чемпионате мира в 1961 г. Это очень сложный технический прием. Его трудно выполнить, еще труднее ответить на него. Мяч, получивший сверхсильное вращение, имеет выпуклую траекторию полета, летит медленнее, зато при взаимодействии со столом и ракеткой имеет быстрый и неожиданный отскок в непредсказуемом направлении. Этот прием часто используют для завершения атаки или ее продолжения.

Основное назначение этого атакующего элемента – придать мячу сверхсильное верхнее вращение. Скорость его намного больше, чем при накате, что очень усложняет сопернику ответные действия. Во-первых, самым неожиданным бывает отскок мяча от стола и, во-вторых, уже принятый ракеткой мяч остается непослушным, и направить его в нужном направлении очень трудно.

Правильно выполненный топ–спин - это сильно закрученный мяч, высоко пролетающий над сеткой, что увеличивает вероятность попадания его на половину стола соперника. Мячи, падающие вблизи сетки, считаются наименее благоприятными для топ–спина, и наоборот, чем дальше от стола выполняется топ–спин, чем шире будет выполнен замах, тем больше будет скорость движения ракетки в момент удара, тем сильнее будет вращение и надежнее удар.

Если топ–спин выполняется по подрезке, то это облегчает действия игрока, но если он выполняется по накату или встречному топ–спину, то его выполнение затруднительно. Топ–спин не бывает плохой или хороший, его отличает только степень вращения мяча. Для этого удара характерен большой замах, как правило, вытянутой рукой. Выпрямление руки в начале движения позволяет увеличить и сам замах, и скорость ракетки с помощью усилия предплечья и кисти. Движение руки при топ–спине в отличие от удара накатом почти полностью направлено вверх, и удар по мячу носит скользящий характер.

Топ–спин справа: левая нога чуть впереди, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо–назад. Туловище развернуто в правую сторону, чтобы увеличить замах. Ноги согнуты в коленях, тело расслаблено. Топ–спин начинается с активного поворота в направлении удара. Правая рука идет вперед–вверх – налево. Вес тела переносят с правой на левую ногу и по инерции туловище и рука могут смещаться далеко влево. В момент соприкосновения с мячом ракетка должна как бы скользнуть по нему. При этом сила прямого удара мяча о ракетку минимальна. Однако кисть придает ему заключительное ускорение.

Есть еще вариант топ–спина, который называют боковым. Между топ–спином справа при европейской и азиатской хватках нет принципиальных разли-

чий. Однако следует отметить, что более широкие возможности для работы кисти при азиатской хватке дают спортсменам некоторое преимущество.



Рисунок 20 – Топ-спин справа

Топ-спин слева. Это один из технических приемов, применяемых спортсменами, играющими европейской хваткой. Обычно топ-спин слева используют для отражения подач с нижним вращением мяча - подрезки и мячей, летящих от соперника с обычной скоростью, при контратаке с ускорением со средней дистанции. Хороший топ-спин обычно помогает захватить инициативу в партии или в игре.

Кроме топ-спина с верхним вращением, теннисисты выполняют топ-спин и с боковым вращением. Для него характерно боковое вращение мяча и быстрый отскок мяча глубоко влево от соперника; а также быстрый топ-спин. Особенность быстрого топ-спина заключается в том, что удар наносится, когда мяч находится в стадии подъема, используя дополнительное усилие, где дистанция – ближняя, движения – короткие, скорость – большая.

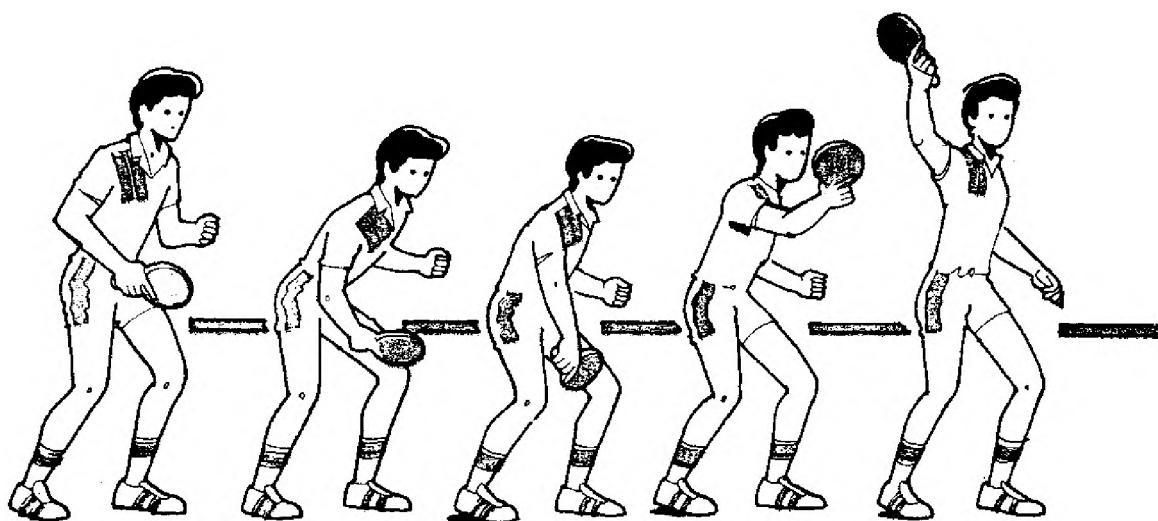


Рисунок 21 – Топ-спин справа

Упражнения для овладения техникой выполнения топ-спина:

- имитационные упражнения;
- выполнение движений на тренажере «Колесо» (рис....);
- выполнение технических приемов на столе с партнером и в передвижениях вдоль стола вперед-назад;
- выполнение топ-спинов по опускающемуся мячу;
- выполнение топ-спинов слева и справа против подрезки и подставки;
- совершенствование топ-спинов подставкой и подрезкой по прямой и диагонали.

Методические рекомендации.

1. При выполнении топ–спина справа замах необходимо выполнять из правосторонней стойки с большим разворотом плеч и отведением выпрямленной руки чуть назад. Это позволит вложить в движение больше энергии.

2. Для создания большего замаха при выполнении топ–спина слева руку с ракеткой чуть выпрямите и опустите до левого бедра, а плечи разверните так, чтобы оказаться правым боком к столу. Ноги расставлены немного шире обычного и согнуты в коленях. Такое положение при замахе позволяет использовать силу руки, туловища и ног.

3. Для придания мячу большего вращательного и поступательного движения перед началом удара (справа или слева) ноги согнуть больше чем при накате, как бы подсев под мяч, а в момент удара активно их разогнуть с одновременным переносом тела вперед с одной ноги на другую.

4. Чтобы придать наибольшую скорость руке с ракеткой, в момент взаимодействия с мячом активнее работайте кистью и предплечьем.

5. Ударяйте по мячу при выполнении топ–спина по касательной. Чем тоньше сцепление мяча с ракеткой, тем лучше контролировать по звуку и характеру отскока мяча на стороне соперника. Удар должен быть почти беззвучным, с легким шуршанием, а отскок быстрым и невысоким.

6. Чтобы придать мячу нужную траекторию и направление полета, рука с ракеткой должна обогнать мяч. При этом туловище и рука могут по инерции уходить далеко в сторону. Резкая остановка руки сразу после удара снижает точность управления полетом мяча.

4.7. Формирование умений и навыков комбинационной игры начитают с освоения сочетаний различных элементов техники игры справа и слева, на точность и стабильность. При этом, в первую очередь, необходимо закрепить, ранее освоенную технику в подрезках и накатах справа и слева, путем их применения в различных направлениях и сочетаниях: «треугольники» справа и слева: «восьмерки»; игры по прямой и диагоналям - в упражнениях по всему столу.

Основная цель выполнения данных упражнений – точное и безошибочное попадание в заданную зону.

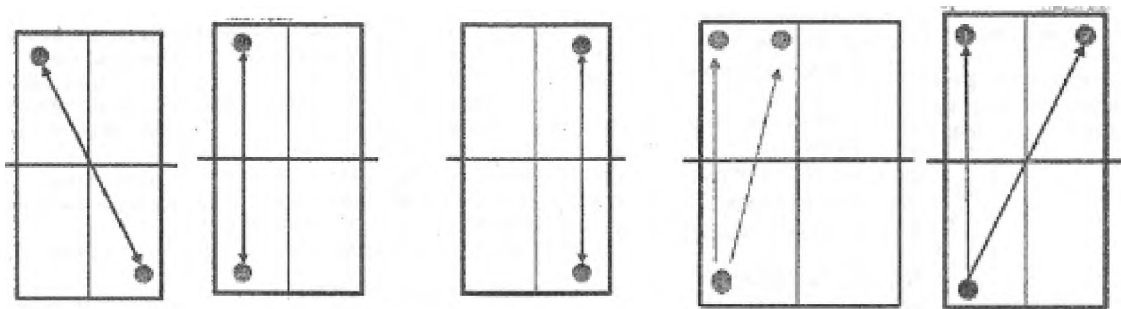


Рисунок 22 – Направления движения мяча

(а - по диагонали справа налево; б - прямо слева налево, в - прямо справа направо, г - треугольник слева налево и в центр, д - треугольник слева налево и вправо)

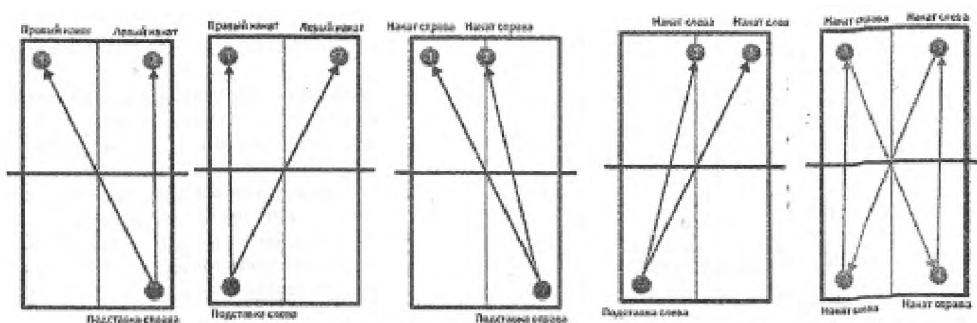


Рисунок 23 – Направления движения мяча

(а - треугольник справа налево и направо; б - треугольник прямо слева налево и направо, в - треугольник справа на центр и на лево, г - треугольник слева в центр и направо, д - восьмиугольник)

4.7.1. Накаты и контрудары в передвижениях и различных сочетаниях предполагают:

- выполнение имитационных упражнений, накатов и контрударов в различных сочетаниях;
- выполнение технических приемов у стенки-отражателя и на столе с партнером;
- совершенствование накатов и контрударов справа и слева;
- совершенствование накатов и контрударов слева и справа на столе в различных направлениях, с различной скоростью и степенью вращения;
- совершенствование накатов и контрударов слева и справа против накатов и подрезок;
- выполнение топ-спина со средней и дальней дистанций от стола;
- совершенствование техники завершающих ударов, используя подставки и перекрутки мяча на средней и дальней дистанциях от стола;
- отработка индивидуальных технических приемов и сочетаний технических приемов;
- формирование индивидуального стиля игры в условиях соревновательной игры.

4.7.2. Совершенствование техники игры в различных скоростных режимах проводится путем:

- выполнения подрезок и накатов в различных скоростных режимах при темпе 40, 60, 80 ударов в минуту и по мячу: - в высшей точке отскока; - опускающемся; - восходящему; - опустившемуся;

- чередование различных технических элементов с различными скоростными режимами в «треугольниках» и «восьмерках».

4.7.3. Совершенствование техники и тактики выполнения двух- и трехходовых комбинаций включает:

- совершенствование выполнения двухходовых комбинаций, начиная справа или слева: а) подрезка – накат; б) подрезка – топ-спин; в) накат – топ-спин и т.д.;

- совершенствование трехходовых комбинаций, выполняемых справа - слева - справа (слева - справа - слева): подрезка – накат – подрезка; подрезка – накат – топ-спин; накат – топ-спин - подставка и другие.

4.7.4. Тренажер «Колесо» используют для отработки различных видов ударов, а также подач. Благодаря возможности регулировать высоту колеса и расстояние от места крепления, а также угол наклона оси вращения колеса, можно выполнять технические приемы не только с верхним или нижним вращением мяча, но и с чисто боковым или верхне- и нижне-боковым вращением и справа, и слева.

С помощью этого тренажера теннисист получает возможность, стоя на месте, выполнять удары с различным вращением мяча. Если прикрепить к столу, скамейке или стульям два-три таких тренажера, то можно выполнять удары, передвигаясь. Многократные повторения упражнения помогут вам осваивать удары, развивать специальные физические качества. Особенно полезно упражняться на таком тренажере при освоении различных видов подач. Одновременно развиваются и группы мышц, участвующие в этом движении.

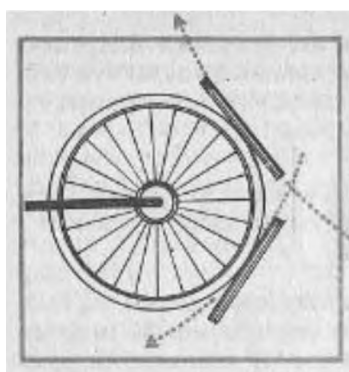


Рисунок 24 – Тренажер «Колесо»

5. ОГРАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Спортивные соревнования – составная часть обучения настольному теннису. Они способствуют повышению интереса к обучению, росту спортивного мастерства, морально-волевой, психологической, физической и других компонентов целостного процесса развития организма человека. Обстановка, в которой про-

ходят соревнования и их судейство, наличие зрителей и судей, результат выступления формируют дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, волю к победе и других ценных, жизненно важных качеств личности.

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.

Положение о соревновании определяет характер, программа и вид соревнований.

Соревнования по настольному теннису подразделяют на:

– *личные соревнования* – это соревнования, где результаты засчитывают каждому участнику отдельно;

– *командные соревнования*, в которых результаты отдельных участников команды засчитывают команде в целом;

– *лично-командные соревнования*, то есть такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом;

– *командно-личные соревнования*, 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.

Соревнования по настольному теннису проводят по следующим возрастным группам:

- старшие юноши – до 18 лет (15–17);
- юниоры – до 21 года (18–20);
- взрослые – 21 год и старше;
- старшего возраста: мужчины старше 40 лет, женщины 35 лет.

К участию в соревнованиях допускаются лица, спортивная квалификация которых соответствует уровню соревнований и получивших разрешение врача. Разрешение врача отмечают в представляемом соответствующей спортивной организацией именном списке (заявке) с подписью врача и печатью напротив фамилии каждого участника, для личных соревнований – в квалификационном билете спортсмена.

Участник соревнований имеет право:

- выбрать один или несколько предложенных мячей 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

го судьи, в личных соревнованиях – непосредственно, а 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 каждого б 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 5 мин. 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) с эмблемой организации, от которой он выступает;

- выступать в личных соревнованиях с эмблемой организации, которую он представляет;

- 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 соревнования;

- 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 соревнований 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 15 сек.) между розыгрышами или во время перерывов (более 2 мин.) между партиями.

Протест участником соревнований может быть подан в оргкомитет соревнований против решения главного судьи по вопросам проведения соревнований, не предусмотренным правилами. Решение оргкомитета является окончательным.

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.

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 должна иметь следующие минимальные размеры из расчета на один стол:

- для соревнований в коллективах физической культуры школы, 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, где проходят соревнования, 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 %.

Играть на открытой площадке рекомендуется при температуре не ниже +10° С. При игре на открытом воздухе игровая площадка должна иметь:

- любой твердый земляной пол, обязательно ровную поверхность без буг-

ров, 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.

Игровая одежда, как правило, должна состоять из рубашки с коротким рукавом и шорт или юбки, носков и игровой обуви. Другие предметы, например, такие как тренировочный костюм или часть его, допускается носить во время игры только с разрешения главного судьи. Основные цвета рубашки, юбки или шорт, кроме рукавов и воротника рубашки, должны быть резко отличительны от цвета мяча, используемого в игре.

Теннисисты парной встречи, 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 одеты одинаково и не могут согласовать вопроса о том, кому поменять свои цвета, то решение должно быть принято жребием.

6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одни из технических приемов игры в настольный теннис выполняются достаточно легко, другие сложнее, а третьи требуют значительных усилий и длительного времени отработки. Каждый игрок в настольный теннис обладает индивидуальной манерой выполнения техники ударов. Поэтому не следует подражать игре мастеров настольного тенниса или копировать технику ударов своих более сильных партнеров.

Совершенствуйте свою технику игры, но при этом помните основные правила, которым подчиняются все виды ударов и которые необходимо неукоснительно соблюдать. На принятие решения игроку отводится очень мало времени, порой доли секунды, и многие начинающие теннисисты, стремясь быстрее отразить мяч, тянутся к нему и выполняют удар только рукой, это неправильно. Прежде чем выполнить удар по мячу, и выбрать какой технический прием нужно использовать для успешного отражения удара соперника, важно оценить, по какой траектории и с каким вращением летит мяч. После этого выполните перемещение к предполагаемому месту удара, подготовьтесь, а затем выполните ответный удар не только рукой, но и всем телом. Необходимо внимательно следить за действиями соперника: его перемещениями, положением тела, движениями руки, что поможет предугадать, каким техническим движением соперник будет отвечать. Важно определить направление удара, скорость полета и силу вращения ответного мяча и правильно выбрать технический прием, точку удара по мячу, подобрать угол наклона ракетки и распределить силовое усилие.

Нужно иметь в виду, что каждый удар начинается с замаха и выполняется с ускорением. При замахе и выполнении всех видов ударов, кроме подач, не поднимайте локоть слишком высоко, это мешает правильному выполнению движения и включению в выполнение удара туловища. Не делайте слишком большой

замах при несильных ударах. Это не экономично и затрудняет концентрацию усилий непосредственно в момент удара. Перед каждым ударом занимайте правильную позицию, так как из неправильной и неудобной стойки трудно выполнить хороший и сильный удар.

Взаимодействие ракетки с мячом должно происходить перед туловищем и чуть сбоку от него так, чтобы точка удара составляла вершину равнобедренного треугольника, основанием которого являются стопы, а вершиной – точка удара. Удар при этом желательно выполнять в высшей точке отскока мяча от стола. Однако современная скоростная игра заставляет отбивать мячи как можно раньше и по восходящему мячу, и с полулета.

Во время удара не забудьте вес тела переносить с одной ноги на другую в направлении удара. Это позволит значительно увеличить силу удара, за счет силовых усилий нижних конечностей и туловища, вкладывая в него вес всего тела. Перенос веса тела должен выполняться синхронно с максимальным ускорением руки и контакта ракетки с мячом. Не следует сильно сжимать ручку ракетки, кисть должна быть расслаблена. Это позволит лучше управлять ракеткой и «чувствовать» мяч. После выполнения удара не останавливайте движение руки, продолжая траекторию ударного действия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений / Г. В. Барчукова, В. М. Богущас, О. В. Матыцин ; под ред. Г. В. Барчуковой. – М.: Академия, 2006. – 528 с.
2. Барчукова, Г.В. Контроль функциональной подготовленности игроков в настольный теннис: учебное пособие / Г. В. Барчукова. – М.: ООО «Принц Центр», 2010. – 50 с.
3. Возрастные особенности физического развития в условиях спортивной деятельности: методическое пособие для тренеров и преподавателей физической культуры /сост. О.А. Сухостав. – Омск, 2005. – 35 с.
4. Выбор спортивной специализации на занятиях по физическому воспитанию: методические указания для студентов и преподавателей / сост.: Е.М. Ревенко, В.И. Уткин. – Омск : СибАДИ, 2009. – 31 с.
5. Гужаловский, А.А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: методические рекомендации /А.А. Гужаловский, А. В. Ефремов. – Минск, 1996. – 24 с.
6. Ефремова, А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук /А.В.Ефремова. – Минск, 1996. – 19 с.
7. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учебное пособие для студентов подготовительных учебно-тренировочных групп учреждений, обеспечивающих получение высшего образования /Р.И. Купчинов. – Минск, 2006. – 352 с.
8. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 45 с.
9. Фомичёв, А. С. Соревновательные и тренировочные нагрузки в подготовке высококвалифицированных игроков в настольном теннисе / А. С. Фомичёв. – М., 1999. – 32 с.
10. Шестёркин, О. Н. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О. Н. Шестёркин // Сборник трудов учёных РГАФК. – М., 1998. – Т. 2. – С. 59–63.
11. Ормаи, Л. Современный настольный теннис / Л. Ормаи.– М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 175.

Учебное издание

Прохоров Юрий Михайлович,
Щуко Виктор Михайлович

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС: УЧИМСЯ, ИГРАЕМ, РАЗВИВАЕМСЯ

Учебно-методическое пособие

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Ответственный за выпуск | Е. И. Мартынова |
| Технический редактор | О. В. Луговая |
| Компьютерный набор | В. М. Щуко |
| Компьютерная верстка | Е. В. Морозова |
| Корректор | Т. А. Никитенко |

Подписано в печать 09.11.2020. Формат 60×84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 2,50. Уч.-изд. л.2,08. Тираж 60 экз. Заказ 2092.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной медицины».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/ 362 от 13.06.2014.

ЛП №: 02330/470 от 01.10.2014 г.

Ул. 1-я Доватора, 7/11, 210026, г. Витебск.

Тел.: (0212) 51-75-71.

E-mail: rio_vsavm@tut.by

<http://www.vsavm.by>