

# **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Настоящая работа раскрывает основы техники и тактики одной из самых популярных и массовых игр настольный теннис.

Методические рекомендации предназначены для студентов обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура».

## Введение

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

Настольный теннис – игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем от мала до велика. Он азартен и непритязателен. Легкость и быстрота движений, стремительность атак и самоотверженность защиты, неожиданность технических комбинаций представляют собой захватывающее зрелище. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств. В процессе игровой деятельности занимающиеся получают довольно значительную и в то же время посильную физическую нагрузку и вместе с тем эмоциональную зарядку. Обучение основам настольного тенниса входит в программу вузов. Студенты должны овладеть новыми элементами техники и тактики игры, ознакомиться с основными правилами игры. Занятия по настольному теннису должны быть направлены на физическое развитие студентов, ознакомлению их с дисциплиной, режимом дня, гигиеной и самоконтролем.

# 1 История развития настольного тенниса

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

В конце восьмидесятых годов XIX века игра стала популярной во многом из-за конкуренции среди изготовителей инвентаря, которая содействовала совершенствованию ракеток и мячей. Основным их производителем была американская фабрика братьев Паркер, штат Массачусетс. Эта фабрика производила и экспортировала в Англию все для игры в "Теннис для помещений". Однако английские компании, такие как Ayres Ltd. (они рекламировали этот вид спорта как "Миниатюрная игра в лаун-теннис в помещениях"), получили собственные патенты. Мячи изготавливали из резины или пробки, их часто зашивали в ткань. Ракетки не были стандартизированы (кстати, до сих пор ракетки выпускают разных форм, размеров и материалов).

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

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

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

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

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

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

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

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

В начале XX века настольный теннис начал бурно распространяться. Настольный теннис стал известен в Японии, Корее, Китае, Индии и Южной Африке. К 1921 году настольный теннис стал популярен и в Центральной Европе. В двадцатых годах XX века в европейских странах начали формироваться Национальные Ассоциации настольного тенниса. 15 января 1926 года доктором Георгом Лехманом из Берлина была основана Международная Федерация Настольного Тенниса (ITTF International Table Tennis Federation). К декабрю 1926 года конституция и правила ITTF были утверждены, и прошел первый Чемпионат Мира по настольному теннису.

В ITTF зарегистрировано 197 стран (на 4 марта 2004 года). Чемпионаты мира по настольному теннису проводились каждый год с 1926 (за исключением 1940-1946 годов), а с 1957 года стали проводиться раз в два года.

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

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

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

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

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

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

## 2 Основы правил игры и необходимый инвентарь в настольном теннисе

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

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

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

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

**Сетка.** Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвешенного шнура и опорных стоек.

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

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

**Стол** - это спортивный инвентарь, о который должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. Различают игровую поверхность стола, ребро стола и боковую поверхность стола. В парной игре стол делят вдоль на две равные половины – поле подач. Стол для настольного тенниса должен быть прямоугольным, длиной 2,74 м, шириной 1,525 м, высотой от пола 0,76 м.

Игровая поверхность должна быть разделена на две половины вертикальной сеткой, расположенной параллельно концевым линиям.

Для парных соревнований каждая половина разделена на две равные «полуплощадки» белой линией шириной 3 мм, называемой «центральной линией» проходящей параллельно боковым линиям (рисунок 1).

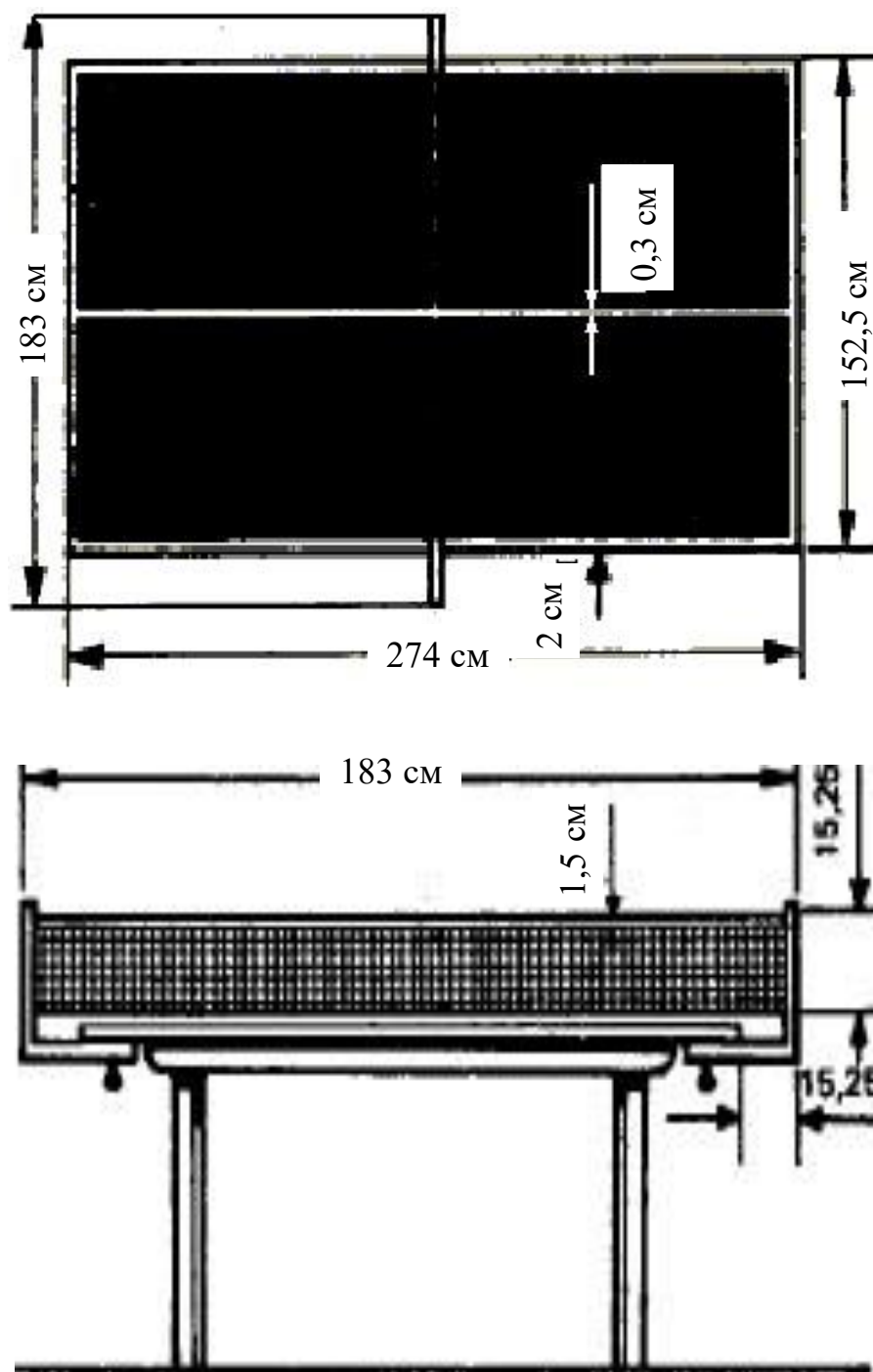


Рисунок 1 – Стол для игры в настольный теннис

**Ракетка.** Ракетка – спортивный снаряд, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и различных накладок. Может иметь любые размеры, форму и массу, но её лопасть должна быть плоской и жесткой. При этом 85 % лопасти

по толщине должно быть из натурального дерева. Основание ракетки – основа ракетки для игры в настольный теннис, имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щечки» -ручки с ракетки. Основание ракетки может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев, или цельной древесины (рисунок 2).

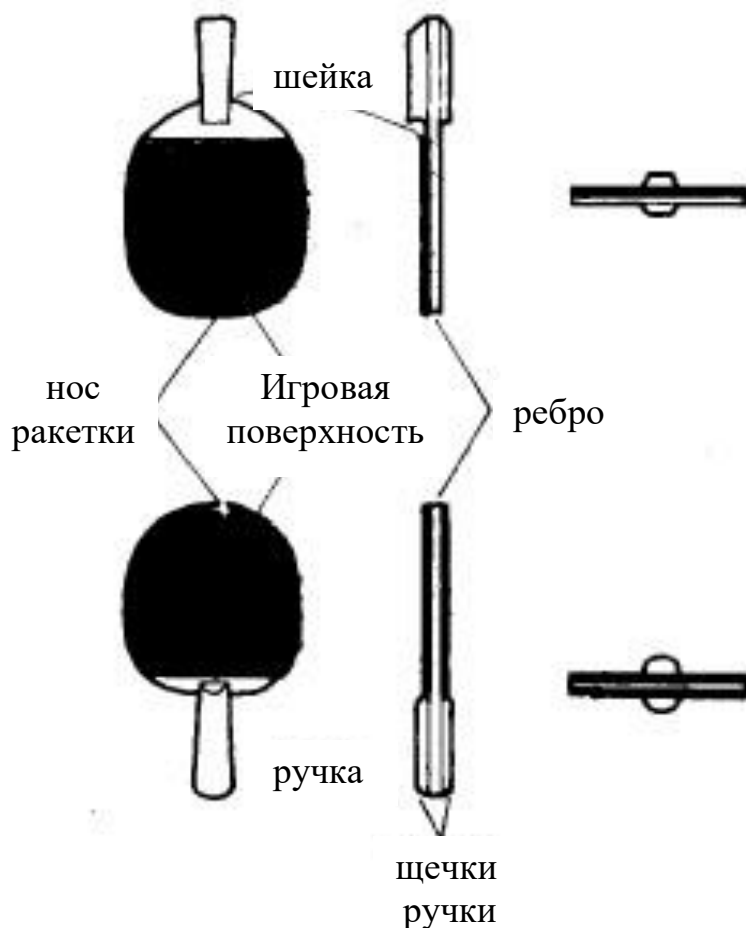


Рисунок 2 – Ракетка для игры в настольный теннис

**Накладки** – резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки. Накладки могут быть однослойные (жесткая ракетка) или двухслойные – сэндвич (мягкая ракетка), состоящая из нежного слоя губчатой резины и слоя пупырчатой резины, который может быть наклеен пупырышками наружу (прямой сэндвич) или внутрь (обратный сэндвич). Игровая поверхность ракетки используемая для удара с однослойной резиной с пупырышками наружу, с общей толщиной вместе с клеевым слоем до 2 мм, либо 2-х слойной резиной типа сэндвич с пупырышками внутрь, с общей толщиной вместе с клеем до 4 мм включительно.

**Способ держания ракетки.** Способ держания ракетки называется «хваткой». От нее во многом зависит дальнейшее освоение техники игры.

Различают горизонтальную (европейскую) и вертикальную (азиатскую) хватку.

При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как обычно держат авторучку, т.е. «хватка пером». Остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой. Эта хватка обеспечивает высокую подвижность кисти, что позволяет выполнять сложные, сильно крученые подачи (рисунок 3).

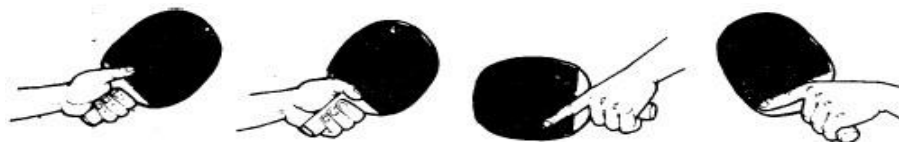


Рисунок 3 – Вертикальная хватка ракетки

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

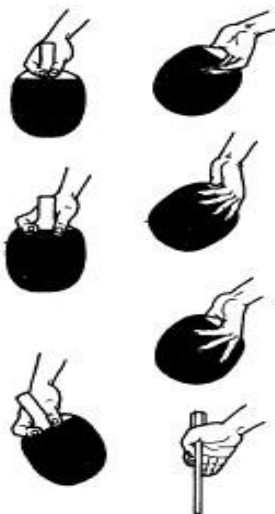


Рисунок 4 – Горизонтальная хватка ракетки

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

### 3 Техника игры

Техника настольного тенниса включает в себя стойки, перемещения и удары.

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

Главная цель передвижения состоит в том, чтобы как можно быстрее переместиться в предполагаемое место удара. Ноги игрока не стоят на месте, спортсмен постоянно находится в движении.

Для быстрого овладения правильной техникой передвижения, необходимо принять правильное удобное исходное положение, от этого зависит качество удара и быстрота передвижений.

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

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

Для того, чтобы добиться успеха в настольном теннисе, необходимо освоить разные типы ударов и научиться применять их в зависимости от вращения мяча.

#### 3.1 Передвижения теннисистов в игре

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

**Одношажный способ передвижений** игроки применяют при перемещениях на незначительное расстояние или для того, чтобы занять правильную позицию. При этом шаг в направлении мяча делают ближней к нему ногой, а другую ставят в нужную для выполнения удара позицию (рисунок 5).

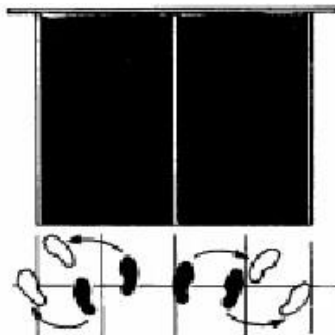


Рисунок 5 – Одношажный способ передвижения

**Переступания** используют для поворотов на месте или незначительного передвижения вперед-назад – теннисист как бы переминается с ноги на ногу; **выпады** же в основном для приема коротких (рисунок 6) или косых мячей (рисунок 8), к которым игроку приходится как бы тянуться.

**Скрестные шаги** игроки часто используют при игре в средней или дальней игровой зоне. При таком способе передвижения вначале делают шаг дальней от мяча ногой – её проносят впереди или сзади опорной ноги.

Затем опорную ногу подтягивают и ставят на необходимое для выполнения удара расстояние (рисунок 7).



Рисунок 6 – Выпад в сторону при отражении косого мяча

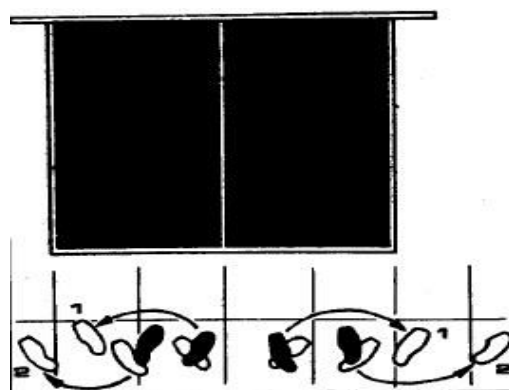


Рисунок 7 – Скрестные шаги

**Приставные шаги** применяют в основном для перемещений влево-вправо. При этом первый, основной шаг выполняют ближней к мячу ногой, а вторую подтягивают до основной стойки (рисунок 9).



Рисунок 8 – Выпад вперед при отражении короткого мяча

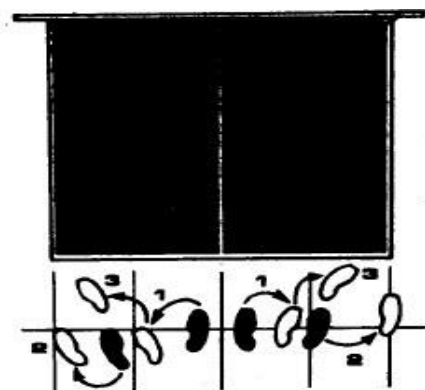


Рисунок 9 – Приставные шаги

### 3.2 Способы передвижения в парной игре

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

**Первый** способ передвижения можно еще назвать линейным. Выполнив удар, отойти в сторону – один все время вправо, а другой – влево (рисунок 10а).

**Второй** способ передвижения называют Т-образным. Его используют обычно, когда один из игроков предпочитает играть в ближней, а другой – в средней игровой зоне (рисунок 10б).

Если оба игрока предпочитают играть в средней зоне и один из них придерживается односторонней игры справа, тогда лучше применять **третий** способ передвижения – его называют И-образным (рисунок 10в).

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

**Пятый** способ передвижения называют Л-образным. К нему прибегают, когда в паре играют правша и левша. Вы должны находиться в разных углах стола, на некотором расстоянии от него: правша – в левом углу, а левша – соответственно в правом. Подойдите к столу для нанесения удара, а затем возвращайтесь в исходное положение (рисунок 10д).

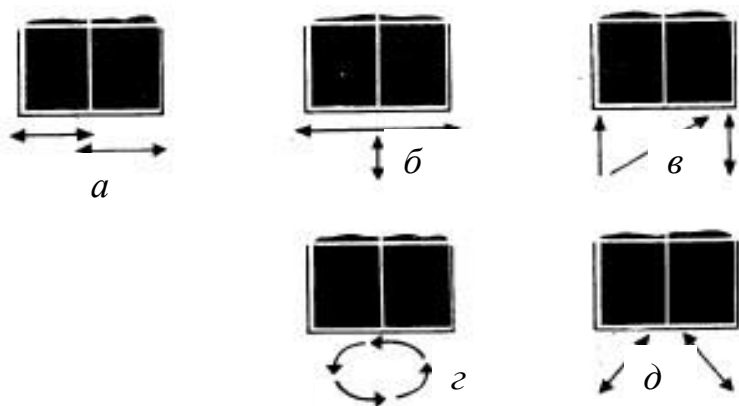


Рисунок 10 – Способы передвижения в парной игре

### 3.3 Основные технические приемы при выполнении ударов

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

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

«**Накат**» **справа** (рисунок 11, рисунок 12). При производстве «наката» справа левая нога находится впереди, а правая отставлена назад, туловище наклонено вправо и образует с поверхностью стола угол  $45^\circ$ , ноги слегка согнуты в коленях, рука, вооруженная ракеткой, отведена назад и ненапряженно согнута в локте, кисть и предплечье составляют единую прямую линию, ракетка находится в горизонтальном положении, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. В тот момент, когда мяч начинает подъем от стола, рука начинает движение вперед, а ракетка, находящаяся на уровне пояса, движется влево-вверх.

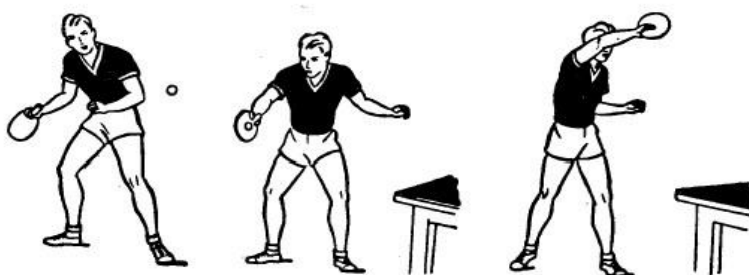


Рисунок 11 – «Накат» справа горизонтальным способом

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



Рисунок 12 – «Накат» справа вертикальным способом

**«Накат» слева** (рисунок 13, рисунок 14). При производстве «наката слева» правая нога находится впереди, а левая — сзади, туловище слегка наклонено влево, ноги согнуты в коленях, рука ненапряженно согнута в локте, плечо прижато к телу, предплечье параллельно поверхности пола, ракетка находится у левого бока игрока и слегка наклонена назад от сетки, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Когда мяч начинает подъем от стола, предплечье начинает движение вперед, а ракетка от уровня пояса движется вправо-вверх. Когда мяч достигает высшей точки своего отскока и должен начать падать, ракетка, образуя с поверхностью стола прямой угол, вступает в контакт со средней частью мяча. В момент этого контакта кисть руки легким движением вперед закрывает ракетку, чтобы мяч, образовав кривую траекторию полета, перелетел через сетку и опустился бы на стороне противника. После того, как мяч оставил ракетку, мышцы руки моментально расслабляются, а ракетка продолжает движение вверх и, достигнув уровня головы, останавливается. В это время туловище слегка наклонено вперед, центр тяжести целиком перенесен на правую ногу, а левая нога, находясь сзади, удерживает тело в равновесии.

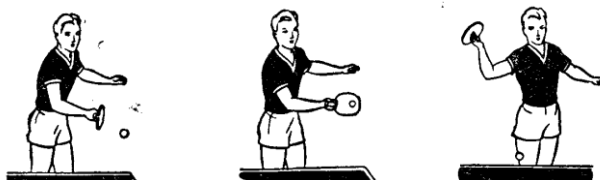


Рисунок 13 – «Накат» слева вертикальным способом

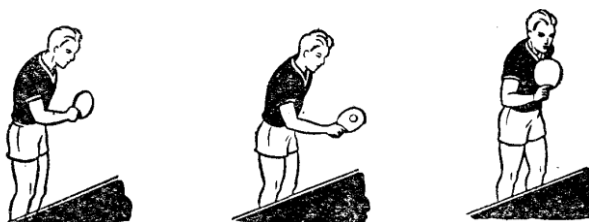


Рисунок 14 – «Накат» слева горизонтальным способом

**«Подрезка» справа** (рисунок 15, рисунок 16). В начальной стадии движения левая нога и левое плечо находятся близ правого угла стола, правая нога отставлена назад, ноги слегка согнуты в коленях, центр тяжести — на правой ноге, ракетка отведена вверх до уровня плеча, рука вытянута, но не напряжена. Кисть — в естественном положении, ручка ракетки обращена вниз, туловище находится по отношению к столу почти под прямым углом. В этот момент рука начинает двигаться вперед и вниз, готовясь встретить летящий мяч (рисунок 15а, рисунок 16а). Перед соприкосновением мяча с ракеткой туловище слегка наклоняется вниз и движется справа налево, рука продолжает движение вперед, вниз и влево так, чтобы контакт мяча с ракеткой произошел бы перед грудью игрока.

В момент соприкосновения мяча с ракеткой предплечье сообщает ракетке ускорение, за счет которого мячу придается нижнее вращение. В этот момент центр тяжести тела постепенно переносится с правой ноги на левую (рисунок 15б, рисунок 16б). После подрезки мяча ракетка по инерции продолжает движение вперед и влево, центр тяжести целиком переносится на левую ногу, туловище поворачивается к столу. Игрок занимает исходное положение для производства следующего удара (рисунок 15в, рисунок 16в).

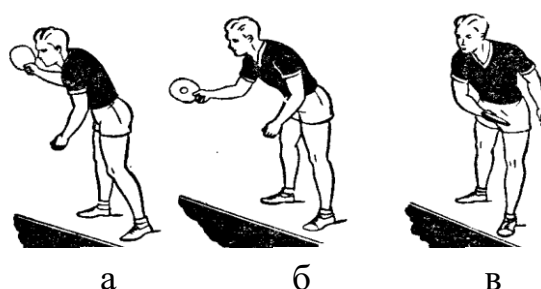


Рисунок 15 – Движение «подрезкой» справа горизонтальным способом

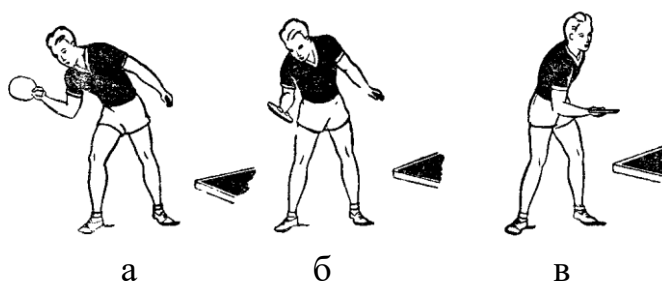


Рисунок 16 – Движение «подрезкой» справа вертикальным способом

**«Подрезка» слева** (рисунок 17, рисунок 18). Основная стойка для выполнения «подрезки» слева обратно противоположна стойке при ударе «подрезкой» справа. Туловище повернуто к столу правым боком, правая нога находится впереди. Когда мяч находится перед игроком, предплечье с ускорением движется вперед, вниз и вправо. В момент соприкосновения мяча с ракеткой движением кисти сверху вниз по ходу движения предплечья мячу сообщается дополнительная сила нижнего вращения.

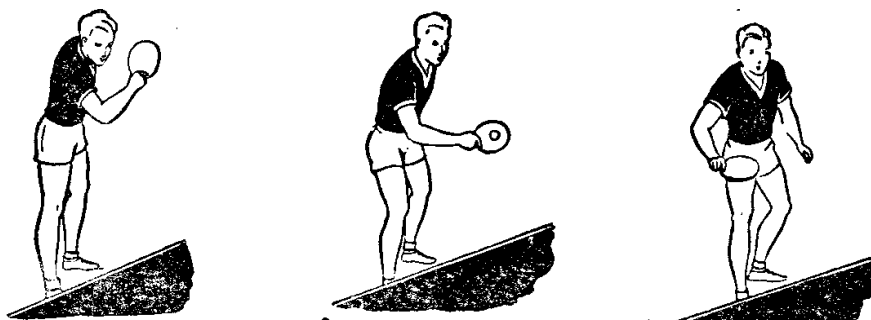


Рисунок 17 – Движение «подрезкой» слева горизонтальным способом

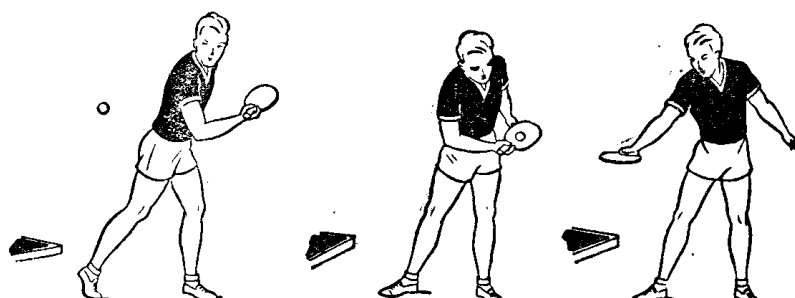


Рисунок 18 – Движение «подрезкой» слева вертикальным способом

### 3.4 Основные технические приемы при выполнении подач

Подача – является первым разыгрывающим ударом и с нее начинается розыгрыш очка. Поэтому очень важно правильно выполнить подачу. За одну партию приходится подавать от 10 до 12 подач. Подача – единственный технический прием, который выполняют почти из статического положения и который не зависит от действий соперника.

Это первый удар по уязвимому месту противника, первый шаг к выигрышу. Подачу относят к активным средствам нападения, к средствам борьбы за инициативу.

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

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

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

***Подачи как разновидности ударов классифицируются по вращению:***

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

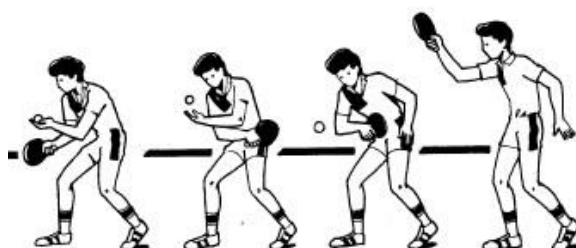


Рисунок 19 – Подача прямым ударом

– **маятник** (рисунок 20, рисунок 21) – 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;

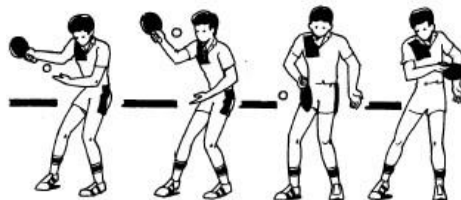


Рисунок 20 – Подача «маятник» справа

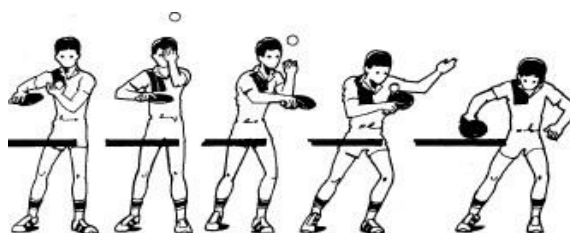


Рисунок 21 – Подача «маятник» слева

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

– **веер** (рисунок 22, рисунок 23) – движение руки, напоминающее протирание стекла, делается в правосторонней стойке, мячу могут придаваться вращения, аналогичные подаче «маятник»;

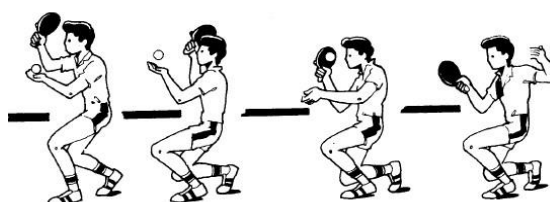


Рисунок 22 – Подача «веер» из правосторонней стойки с нижним вращением



Рисунок 23 – Подача «веер» из стойки лицом к столу

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

## 4 Тактика игры

Известно, что всё человечество делится на 4 группы в соответствии с 4-мя типами темперамента: сангвиников, холериков, флегматиков и меланхоликов.

При игре в настольный теннис следует учитывать к какому типу относится игрок.

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

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

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

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

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

Различают тактику одиноких и парных игр.

### **Тактика одиноких игр:**

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

### **Тактика парных игр:**

- а) тактика пары теннисистов атакующего стиля;
- б) тактика игры теннисистов комбинированного стиля; в) тактика защитного стиля;
- г) смешанных пар.

## 5 Тренировочные занятия

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

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

Тренировочное занятие должно состоять из трёх частей: подготовительной (разминки), основной и заключительной, каждая из которых имеет свои задачи.

Задачей подготовительной части занятия является подготовка всех функций организма.

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

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

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

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

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

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

***В специально-физическую подготовку тенниса включают:***

- упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса;

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

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

Можно также использовать и такие игры-упражнения:

**«Солнышко»** (рисунок 24). Играющих может быть любое число, но не меньше трех. Все занятые в игре двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч.

Допустим, игроков пятеро. В таком случае мяч вводят в игру с той стороны, где расположено больше играющих. Отбив мяч, вы должны перейти на другую сторону стола, дожидаться своей очереди, снова отбить мяч и снова перейти на другую сторону стола.

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

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

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



Рисунок 24 – Игра в «Солнышко»

**«Два против пяти»** (рисунок 25). На одной стороне двое игроков отбивают мяч поочередно, как в парной игре, а на другой стороне команда из пяти игроков (можно больше или меньше) также поочередно отражает мяч и передвигается в конец колонны, уступая площадку следующему игроку. Задания могут быть различные — от простого (одноходовой) до сложного (двух-трехходовой комбинации). Игра ведется на счет до заранее определенного времени. Победителя определяют как в паре, так и в команде. Ими считают тех игроков, которые к окончанию игры совершили меньше ошибок, т. е. набрали меньше очков. Они образуют новую пару, и игру начинают снова.



Рисунок 25 – Игра «Двое игроков против пяти»

д

**«Один против четырех»** (Рисунок 26). Эта игра очень полезна для закрепления техники передвижения. Один игрок отбивает мяч по диагонали вправо, на другой стороне партнеры отбивают мяч, двигаясь вправо по кругу, обегая мячи или стулья. Когда мяч отбивают по диагонали влево, направление бега меняется. Игру ведут на счет до заранее определенного времени. Игрок команды, набравший меньше очков, занимает место на противоположной стороне стола.



Рисунок 26 – Игра «Один против четырех»

***«Два против пяти» в усложненных условиях или по методу круговой тренировки (рисунок 27).***

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

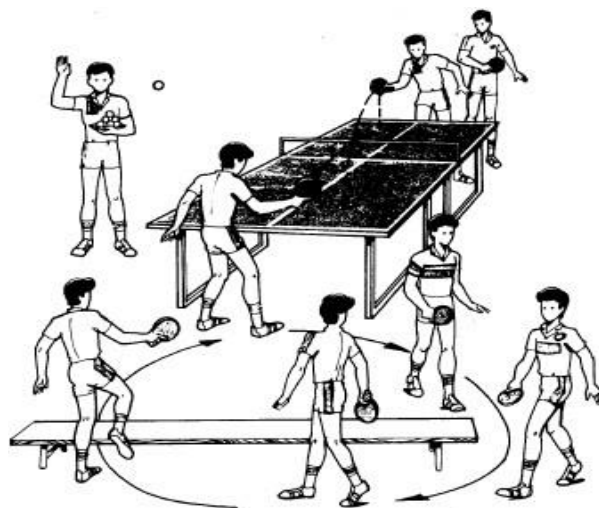


Рисунок 27 – Игра «Два против пяти» в усложненных условиях

## 6 Правила проведения соревнований

Соревнования по настольному теннису проводят по следующим видам:

- одиночные встречи – мужские и женские; - парные встречи;
- смешанные парные встречи.

Характер их бывает различным – это могут быть личные, командные и лично-командные соревнования. К личным относятся соревнования, результаты которых засчитывают каждому участнику отдельно. Командные соревнования состоят из личных встреч, результаты этих встреч засчитывают команде в целом. В лично – командных соревнованиях результаты встречи засчитывают одновременно и участникам, и команде. Для массового настольного тенниса в основном проводят личные и лично – командные соревнования. Если вы хотите провести соревнования то к этому нужно хорошо подготовиться. Подготовка к соревнованиям предполагает:

- разработку положения о соревнованиях;
- подготовку мест и инвентаря для проведения соревнований; - подготовку грамот и призов;
- инструктаж судей.

Для привлечения широкого круга людей можно распространить объявления, развесить плакаты, оборудовать стенды, провести беседы.

При проведении соревнований используют различные системы: олимпийскую, олимпийскую с выбыванием после двух поражений и круговую. На первенстве города, области, чемпионатах используют смешанную систему проведения, т.е. на разных этапах применяются разные системы, например – на предварительном этапе игры проводят в подгруппах по круговой системе, а в финале – по олимпийской.

Но более удобна круговая система, которая позволяет наиболее достоверно определить места участников, т.к. здесь все участники должны сыграть друг с другом. Для проведения соревнований создается судейская коллегия, которая отвечает за проведение соревнований и решает все спорные вопросы.

В состав судейской коллегии входят: главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь, старшие судьи, судьи счетчики, судьи на линии сетки и линиях подачи, секретари, судья – информатор, судья при участниках и врач.

