

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА\
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГБОУ ВО «БРЯНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

Путинцев И.В., Галкин А.А., Якуткина И. В.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
СПОРТИВНОЙ ИГРЕ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Учебно-методическое пособие

для проведения учебных занятий со студентами аграрного вуза



Брянская область 2018

УДК 796.342.084.2(07)

ББК 75.574

П. 90

Путинцев, И.В. Методика обучения спортивной игре в настольный теннис: учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами аграрного вуза / И.В. Путинцев, А.А. Галкин, И.В. Якуткина. - Брянск: Изд-во Брянского ГАУ, 2018. - 22 с.

В пособии раскрывается содержание и методика обучения студентов игре в настольный теннис. Предназначено для студентов институтов аграрного вуза.

Рецензенты:

Черненкова И.И.- Кандидат педагогических наук, доцент БГАУ;

Семешева В.М.-Кандидат педагогических наук, доцент БГАУ.

Печатается по решению методической комиссии института медицины и биотехнологии Брянского ГАУ, от 16.03.2018 г., протокол № 5.

© Брянский ГАУ, 2018

© Коллектив авторов, 2018

Содержание

Введение	4
1. История развития настольного тенниса в мире	4
2. Основы правил игры и необходимый инвентарь в настольном теннисе	7
3. Одежда спортсмена	9
4. Техника игры	10
4.1 Передвижения теннисистов в игре	10
4.2 Способы передвижения в парной игре.....	11
4.3 Основные технические приемы при выполнении ударов	12
4.4 Основные технические приемы при выполнении подач	14
5. Тактика игры.....	15
6. Тренировочные занятия	16
7. Правила проведения соревнований	19
Список использованных источников	21

Введение

Настольный теннис – одна из самых доступных игр в системе студенческого образования по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». 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. В Брянском государственном сельскохозяйственном университете настольный теннис очень развит, имеет хорошую базу, 7 профессиональных столов, не в одном вузе Брянской области таких условий нет, наши студент добились высоких результатов в Российских соревнованиях, неоднократные победители центрально-федерального округа, на достигнутом не останавливаются.

Настольный теннис - игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем от мала до велика. 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.

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 в мире

Игры, как исторически сложившееся явление возникли в глубокой древности, и представляют собой самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Как показывает история человечества, возникновение

и применение игр в процессе жизнедеятельности относится уже к начальному этапу становления человека. Из всех многочисленных старинных игр с мячом родоначальником тенниса историки спорта называют тригон, известный со времен Древнего Рима, когда маленький твердый шар перебрасывался с одной стороны площадки на другую. Развитие современных спортивных игр связано с появлением мяча. Трудно сказать, когда и кто придумал мяч и предложил его использовать для игры, но мяч от первобытного каменного, который древние люди бросали для развития силы мышц и точности метания копья или бумеранга, постепенно менялся.

К наиболее распространенным играм с мячом и ракеткой относятся теннис, настольный теннис, бадминтон. Родоначальником игр с ракеткой и мячом считают Англию. Мячи изготавливались из резины или пробки, их часто обшивали тканью. В 1891 году настольный теннис получил мощный толчок к развитию благодаря инженерной мысли Джеймса Гибба, который решил маленькие полые цветные шарики от детской игрушки использовать для игры в пинг-понг. Введение в игру легкого целлулоидного мяча позволило значительно снизить вес ракетки. Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой.

Азартная, развлекательная игра охватила многие города и страны. В пинг-понг играли не только в специальных помещениях, но и везде, где это было возможно.

В Англии пинг-понг, как спорт был признан в 1900 году. К началу XX века популярность пинг-понга возросла, и увлечение новой игрой буквально захлестнуло все страны. Известно, что игра под названием лонг пом в 1908 г. была включена в программу Олимпийских игр в Лондоне.

Все большую популярность игра завоевывает в Германии, Венгрии, Чехословакии и Австрии. Помимо Англии национальные ассоциации настольного тенниса вскоре возникли в Венгрии, Австрии, Италии, Скандинавских странах. Несколько позднее был организован Немецкий союз настольного тенниса в Германии. Этот союз сумел сразу же устроить ряд

соревнований с участием сильнейших игроков разных стран. Быстрое распространение настольного тенниса и его популярность во многих странах Европы и Азии привели к необходимости создать международную организацию и установить единые правила игры. Еще в 1925 году были предприняты первые шаги на пути к созданию международного союза игроков.

В январе 1926 года в Берлине по инициативе молодых энтузиастов настольного тенниса была создана международная федерация настольного тенниса (ИТТФ) (ITTF), председателем которой единогласно был избран молодой литератор из Англии Айвор Монтегю (Ivor Montagu).

В настоящее время Международная федерация настольного тенниса является одной из самых популярных и объединяет свыше 190 национальных ассоциаций всех континентов.

Первый мировой чемпионат собрал 64 теннисиста и всего 14 спортсменов. Игры проводились в пяти видах соревнований: командные мужские, одиночные мужские, одиночные женские, мужские парные и смешанные парные.

Большой успех на этих соревнованиях выпал на долю венгерских теннисистов, которые завоевали первые места во всех пяти видах соревнований. Начиная с этого времени чемпионаты мира стали проводиться регулярно каждый. Постепенно список стран участников чемпионатов мира расширялся. Расширялась и география проведения чемпионатов мира. Помимо Европы чемпионаты проводились в Африке (Каир, 1939 год).

В 1957 году был создан Европейский союз настольного тенниса (ЕТТУ) и Международная федерация приняла решение о проведении мировых чемпионатов только по нечетным годам. В свою очередь форумы континентов проводятся по четным годам, и первый чемпионат Европы состоялся в 1958 году в Будапеште, в знак признания больших заслуг венгерского настольного тенниса.

Дальнейшее широкое развитие настольного тенниса в мире позволило ИТТФ поставить вопрос об олимпийском признании одного из популярного в

мире вида спорта, которое состоялось в конце 1977 года, было принято решение о включении настольного тенниса в программу летних Олимпийских игр 1988 года. В дальнейшем настольный теннис был включен в программы олимпийских игр.

2. Основы правил игры и необходимый инвентарь в настольном теннисе

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

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

Партия. Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если оба игрока (пары) набрали по 10 очков, то в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первый наберёт на 2 очка больше соперника (пары). Каждый игрок (пара) подает по две подачи. Игровая площадка. Игровое пространство должно быть не менее 14 метров длиной, 7 метров шириной и 4 метра высотой. Возможно уменьшение игрового пространства до 8 м длиной и 4,5 м шириной для районных соревнований. Источник света должен быть расположен не ниже 4 м от уровня пола и освещенность игровой площадки должна составлять не менее 400 люкс.

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

Сетку подвешивают на шнур, привязанный с каждого конца к вертикальной части стоек высотой 15,25 см над игровой поверхностью.

Нижний край сетки вплотную примыкает к поверхности стола. Сетка плетена квадратами размером 1,3 x 1,5 см.

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

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

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

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

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.

3. Одежда спортсмена

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.

4. 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.

4.1 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.

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 или косых мячей, 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

4.2 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.

Второй способ передвижения называют Т-образным. Его используют обычно, когда один из игроков предпочитает играть в ближней, а другой - в средней игровой зоне.

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.

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

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.

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

«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

перенесе на левую ногу, а правая нога, находясь сзади, удерживает тело в равновесии.

«Накат» слева. При производстве «наката» слева правая нога находится впереди, а левая — сзади, туловище слегка наклонено влево, ноги согнуты в коленях, рука ненапряженно согнута в локте, плечо прижато к телу, предплечье параллельно поверхности пола, 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.

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

В момент соприкосновения мяча с ракеткой предплечье сообщает ракетке ускорение, за счет которого мячу придается нижнее вращение. В этот момент

центр тяжести тела постепенно переносится с правой ноги на левую. После подрезки мяча ракетка по инерции

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

4.4 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

- маятник - 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;

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 - движение руки, напоминающее протирание стекла, делается в правосторонней стойке, мячу могут придаваться вращения, аналогичные подаче «маятник»;

5. 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.

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

Игру проводят, как правило, с выбыванием: если игрок ошибся, то выбывает из игры. Но можно играть и до трех, пяти и т. д. ошибок. Чем меньше остается играющих, тем быстрее необходимо двигаться. Когда угол стола остается двое, то они, стоя, как обычно, разыгрывают очко или несколько очков

и даже партию — по договоренности и выигравший читается 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.

Игра в «Солнышко»

«Два против пяти» 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. Игра «Двое игроков против пяти»

«Один против четырех» 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.

7. 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, 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.

Список использованных источников

1. Бренд Гросс. Настольный теннис. М.: Эксмо, 2016.
2. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе: методика и практика. М.: Атеми, 2016.
3. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М.: Спорт Академ Пресс, 2017.

Учебное издание

Путинцев Игорь Вячеславович
Галкин Александр Александрович
Якуткина Инна Викторовна

**«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ИГРЕ
В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Учебно-методическое пособие
для проведения учебных занятий со студентами аграрного вуза

Редактор Павлютина И.П.

Подписано в печать 11.04.2018. Формат 60x84 1/16.
Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл.п.л. 1,27.
Тираж 50 экз. Изд.№5780.

Издательство Брянского государственного Аграрного университета
243365, Брянская область, Выгоничский район, с. Кокино, БГАУ