

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ

В.Х. Аюбов
Н.Г. Кулиева

ЭЛЕКТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Учебно-методическое пособие
для обучающихся обучающихся 1-4 курсов по настольному теннису

(

Черкесск, 2024

УДК 796
ББК 75
А 99

Рассмотрено заседании кафедры физического воспитания
Протокол № 1 от 30. 08. 2024 г.
Рассмотрено к изданию редакционно-издательская советом СКГА
Протокол № 27 от 07. 11. 2024 г.

Рецензенты: Кубеков Э.Х. – к.п.н, доцент зам. декана физической культуры КЧГУ им. У.Д. Алиева

А99 Аюбов, В.Х. Элективная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие для обучающихся обучающихся 1-4 курсов по настольному теннису. / В.Х. Аюбов., Н.Г. Кулиева. – Черкесск: БИЦ СКГА, 2024. –24 с.

Предлагаемое учебно-методическое пособие рассчитано и предназначено для обучающихся в очной, очно-заочной, заочной формы обучения по Элективной дисциплине физической культуры и спорта для проведения учебно-тренировочных занятий по настольному теннису в высших учебных заведениях.

Целью и задачей данного материала является обучения и совершенствования техники и тактики игры на начальном этапе подготовки студентов в спортивных секциях. Рассматриваются вопросы обучения по правилам, умениям и владениям знаниями, навыками проведения судейства и соревнованиям.

Учебно-методическое пособие составлено соответствии с учебной программой, могут использовать на учебно-тренировочных занятиях в вузах, спортивных лагерях, домах отдыха и пансионатах.

УДК 796
ББК 75

© Аюбов В.Х., Кулиева Н.Г., 2024
© ФГБОУ ВО СКГА, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Глава 1. Правила игры настольного тенниса	5
Глава 2. Тактика игры теннисистов	11
Глава 3. Техника игры	14
Глава 4. Удары, применяемые в настольном теннисе	15
Контрольные вопросы	20
Тестовые задания	21
Методические указания	22
Рекомендуемая литература	23

ВВЕДЕНИЕ

Настольный теннис, очень популярная игра во всём мире. В нашей стране настольным теннисом занимается миллионы людей.

Настольный теннис (также при обозначении этого вида спорта употребляется название пинг-понг) – спортивная игра, которая основана на перекидывании специального мяча ракетками на игровом столе с сеткой, регламентируемая определёнными правилами.

Основной целью является обучение, совершенствование техники и тактики игры, достижение высоких результатов.

Настольный теннис получив большее распространение и популярность в высших заведениях.

Систематическое занятие настольным теннисом оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающегося, основных физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы. Благодаря огромной массовости, практичности данного вида спорта высших учебных координационным возможностям, занимающиеся спортивных секциях по настольному теннису быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки. Соревновательный характер, высокая эмоциональность самостоятельность действий делают настольный теннис эффективным средством здорового образа жизни и активного отдыха в высших учебных заведениях.

Учебное пособие состоит из 4-х глав: правила, тактика, техника, удары применяемые в настольном теннисе.

Широкое и правильное использование применения данного пособия на учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису, также дает возможность лучше подготовиться стать спортсменам-теннисистам на спортивных соревнованиях.

Глава 1. Правила игры настольного тенниса

1.1 Стол.

1.1.1 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.

1.1.2 Игровая поверхность включает верхние кромки стола, но не боковые стороны ниже кромок.

1.1.3 Игровая поверхность может быть из любого материала и должна обеспечивать единообразный отскок около 23 см при падении на неё стандартного мяча с высоты 30 см.

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

1.1.5 Игровая поверхность должна быть разделена на 2 половины вертикальной сеткой, расположенной параллельно концевым линиям. Поверхность каждой половины должна быть сплошной на всем протяжении.

1.1.6 Для парных игр каждая половина должна быть разделена на две равные «полуплощадки» белой «центральной» линией шириной 3 мм, проходящей параллельно боковым линиям; центральную линию следует считать частью каждой правой полуплощадки.

1.2 Комплект сетки.

1.2.1 Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек, включая те части опорных стоек, которые служат для крепления стоек к поверхности стола.

1.2.2 Сетку подвешивают на шнур, привязанный с каждого конца к вертикальной части стоек высотой 15,25 см; длина выступающих частей стоек не должна превышать 15,25 см в сторону от боковых линий.

1.2.3 Верх сетки по всей её длине должен находиться на высоте 15,25 см над игровой поверхностью.

1.2.4 Низ сетки по всей её длине должен быть насколько возможно ближе к игровой поверхности стола, а концы сетки к опорным стойкам.

1.3 Мяч.

1.3.1 Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм.

1.3.2 Масса мяча должна быть 2,7 г.

1.3.3 Мяч должен быть изготовлен из целлулоида или подобной пластмассы белого или оранжевого цвета, матовым.

1.4 Ракетка.

1.4.1 Ракетка может быть любого размера, формы и массы, но её лопасть должна быть плоской и жесткой.

1.4.2 По крайней мере, 85% лопасти по толщине должно быть из натурального дерева. Клеевой слой внутри лопасти может быть армирован волокнистым материалом, таким, как углеродистая фибра, фибerglass или

прессованная бумага; этот армирующий слой не должен превышать по толщине меньшую из величин: 0,35 мм или 7,5% общей толщины лопасти.

1.4.3 Сторона лопасти, используемая для удара по мячу, должна быть покрыта обычной пупырчатой резиной с пупырышками наружу, с общей толщиной вместе с клеевым слоем до 2 мм включительно, либо резиной типа «сэндвич» с пупырышками внутрь или наружу, с общей толщиной вместе с клеем до 4 мм включительно.

1.4.3.1 «Обычная пупырчатая резина» – это однослойная не пористая резина, натуральная или синтетическая, с пупырышками, равномерно распределёнными по её поверхности с плотностью не менее 10 и не более 30 штук на 1 см².

1.4.3.2 Резина типа «сэндвич» – один слой пористой резины, покрытой снаружи одним слоем обычной пупырчатой резины; толщина пупырчатой резины - до 2 мм включительно.

1.4.4 Покрывающий материал должен полностью закрывать лопасть, не выступая за её края, кроме части лопасти, примыкающей к ручке и охватываемой пальцами. Эта часть лопасти может оставаться непокрытой или покрытой любым материалом.

1.4.5 Лопасть, любой слой внутри лопасти и любой слой покрывающего или склеивающего материала на стороне, используемой для ударов по мячу, должны быть сплошными и одинаковой толщины.

1.4.6 Поверхность покрывающего сторону лопасти материала или сторона лопасти, оставленная непокрытой, должна быть равномерной окраски и матовой: одна сторона – чёрного цвета, а другая - ярко-красного.

1.4.7 Покрывающий материал (ракетки) должен использоваться таким, каким он был одобрен ИТТФ, без какой-либо физической, химической или другой обработки, изменяющей игровые свойства, сцепление, внешний вид, цвет, структуру, поверхность, и т.д.

1.4.7.1 Допускаются небольшие отклонения от однородности поверхности и равномерности окраски в результате случайного повреждения или износа при условии, что эти отклонения существенно не изменяют характеристик поверхности.

1.4.8 В начале встречи и когда бы игрок ни сменил свою ракетку в течение встречи, он должен показать ракетку своему сопернику и ведущему судье и позволить им осмотреть её.

1.5 Определения.

1.5.1 «Розыгрыш» – период времени, когда мяч находится в игре.

1.5.2 «Мяч в игре» считается с последнего момента нахождения его на неподвижной ладони свободной кисти перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершен присуждением очка.

1.5.3 «Переигровка» – розыгрыш, результат которого не засчитан.

1.5.4 «Очко» – розыгрыш, результат которого засчитан.

1.5.5 «Рука с ракеткой» – рука, держащая ракетку.

1.5.6 «Свободная рука» – рука без ракетки; свободная рука в понимании:

- Пункта 1.6.5 - от плеча игрока до кончиков пальцев;
- пункта 1.5.7, .6.1, 1.6.2, 1.10.1.10 – от запястья до кончиков пальцев (кисть).

1.5.7 Игрок «ударяет» мяч, если он касается мяча своей ракеткой, держа её в руке, или своей рукой (с ракеткой) ниже запястья.

1.5.8 Игрок «мешает» мячу, если он или что-либо из того, что надето на нём, касается мяча в игре, летящего над или в направлении игровой поверхности, не задев половины стола этого игрока после того, как мяч последний раз был отбит соперником.

1.5.9 «Поддающий» – игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше,

1.5.10 «Принимающий» – игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.

1.5.11 «Ведущий судья» – лицо, назначенное контролировать встречу.

1.5.12 «Судья-ассистент» – лицо, назначенное содействовать ведущему судье в принятии определённых решений.

1.5.13 Понятие «надето на нём» включает в себя всё, что было надето на игроке, или что игрок держал в руках, в начале розыгрыша (мяч в это понятие не входит).

1.5.14 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.

1.5.15 «Концевую линию» следует рассматривать продолжающуюся бесконечно долго в обоих направлениях.

1.6 Подача.

1.6.1 В начале подачи мяч должен свободно лежать на открытой ладони неподвижной свободной руки.

1.6.2 Подающий должен подбросить мяч только рукой, не придавая ему вращения, так чтобы мяч взлетел почти вертикально не менее чем на 16 см после того, как он покинул ладонь свободной руки и опустился, не коснувшись чего-либо до удара по нему.

1.6.3 Когда мяч падает с высшей точки своей траектории, подающий должен ударить его так, чтобы мяч коснулся сначала его половины стола, а затем, пролетев «над или вокруг» комплекта сетки, коснулся половины стола принимающего, а в парных играх – чтобы мяч коснулся последовательно правой «полуплощадки» подающего, а затем правой «полуплощадки» принимающего.

1.6.4 С момента начала подачи до момента удара по мячу, мяч должен находиться позади концевой линии половины стола подающего и выше уровня игровой поверхности, и при этом мяч не должен быть скрыт от принимающего игрока подающим или его партнёром по паре, или чем угодно, что «надето на них».

1.6.5 Как только мяч подброшен, свободная рука подающего должна быть убрана из пространства между мячом и сеткой. Пространство между мячом и сеткой ограничивается мячом, сеткой и её воображаемым вертикальным продолжением.

1.6.6 Игрок обязан подавать так, чтобы ведущий судья или судья-ассистент могли видеть, что он выполняет все требования, предъявляемые Правилами к подаче, и любой из них имеет право решить, что подача неправильная.

1.6.6.1 В случае, если в первый раз во время встречи ведущий судья или судья-ассистент не уверен в правильности подачи, любой из них может остановить розыгрыш и предупредить подающего. Любая следующая в этой встрече подача того же игрока или его партнера по паре считается неправильной, если она не является очевидно правильной.

1.6.7 В порядке исключения ведущий судья может допустить отклонения от требований к правильной подаче, если выполнению этих требований препятствует физический недостаток подающего.

1.7 Возврат.

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

1.8 Порядок игры.

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

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

1.8.3 Если два игрока, находящиеся в инвалидных колясках, играют парную встречу в составе пары, то сначала подающий игрок должен выполнить подачу, а принимающий игрок должен выполнить возврат, после чего любой игрок пары может производить возврат. Однако, никакая часть инвалидной коляски игрока не должна заходить за воображаемое продолжение центральной линии стола. Если это случается, ведущий судья должен присудить очко противоположной паре.

1.9 Переигровка.

1.9.1 Розыгрыш переигрывается, если:

1.9.1.1 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»;

1.9.1.2 подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приёму мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался ударить по мячу;

1.9.1.3 ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла по вине внезапного внешнего воздействия на игрока;

1.9.1.4 игра прервана ведущим судьёй или судьёй-ассистентом;

1.9.1.5 если принимающий находится в инвалидной коляске и в это время мяч при подаче, выполненной во всех других отношениях правильно:

1.9.1.5.1 после касания половины стола на стороне принимающего возвращается в направлении сетки;

1.9.1.5.2 останавливается (без поступательного движения к принимающему) на половине стола стороны принимающего;

1.9.1.5.3 во время одиночной встречи после касания половины стола на стороне принимающего покидает ее в направлении любой из её боковых линий;

1.9.2 Игра может быть остановлена:

1.9.2.1 для исправления ошибки в очередности подачи, приёма или смены сторон,

1.9.2.2 для введения правила активизации игры;

1.9.2.3 для предупреждения или наказания игрока или советчика;

1.9.2.4 поскольку игровые условия изменились настолько, что это может повлиять на исход розыгрыша.

1.10 Очко.

1.10.1 Если розыгрыш не переигрывается, игроку присуждается очко, если:

1.10.1.1 его соперник не выполнил правильную подачу;

1.10.1.2 его соперник не выполнил правильный возврат;

1.10.1.3 после его подачи или возврата мяч до удара его соперника коснётся чего-либо, кроме комплекта сетки;

1.10.1.4 мяч пролетит над игровой поверхностью стороны стола данного игрока или за концевую линию игровой поверхности стороны стола данного игрока, не коснувшись её, после того, как соперник ударил по мячу;

1.10.1.5 его соперник мешает мячу;

1.10.1.6 его соперник умышленно ударяет мяч дважды подряд;

1.10.1.7 его соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям п. 1.4.3-1.4.5;

1.10.1.8 его соперник или то, что на нём надето, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;

1.10.1.9 его соперник или то, что на нём надето, коснется комплекта сетки, пока мяч в игре;

1.10.1.10 его соперник коснётся свободной рукой игровой поверхности;

1.10.1.11 в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим;

1.10.1.12 как обусловлено правилом активизации игры (п. 1.15.2);

1.10.1.13 если оба игрока или пары находятся в инвалидных колясках и:

1.10.1.13:1 его соперник после удара по мячу теряет минимальный контакт задней поверхности бедра с сиденьем или подушечкой;

1.10.1.13.2 его соперник коснётся стола любой рукой перед тем, как ударить по мячу;

1.10.1.13.3 нога или упор для ног его соперника коснётся пола во время розыгрыша.

1.10.1.14 в соответствии с очередностью игры (п. 18.3).

1.11 Партия.

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

1.12 Встреча.

1.12.1 Встречу следует проводить на большинство из любого нечётного числа партий.

1.13 Выбор подачи, приема стороны

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

1.13.2 Когда один игрок (пара) выбрал право первым подавать или принимать или право начать игру на определённой стороне, его соперник (пара) должен сделать оставшийся выбор.

1.13.3 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 наберёт по 10 очков или не будет введено правило активизации игры, когда чередование смены подающего и принимающего остаётся таким же, но только после каждого очка.

1.13.4 В каждой партии парной встречи пара, имеющая право подавать первой, должна решить, кто из игроков этой пары будет выполнять подачу первым, а принимающая пара в первой партии должна решить, кто будет принимать первым; в следующих партиях этой встречи, как только будет определён первый подающий, первым принимающим должен стать подававший на него в предыдущей партии.

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

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

1.13.7 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 наберёт 5 очков.

1.14 Нарушение порядка подачи, приёма или смены сторон.

1.14.1 Если игрок подаёт или принимает вне своей очереди, 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 очерёдностью, установленной в начале встречи; в парных играх – в порядке очередности подач, определённых парой, получившей право первой подавать в партии, в течение которой обнаружена ошибка.

1.14.2 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 счёта, который был достигнут на момент обнаружения ошибки.

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

1.15 Правило активизации (ускорения) игры.

1.15.1 Правило активизации игры вводится в действие, если партия не заканчивается в течение 10 минут, за исключением описанного в п. 1.15.2; то правило может быть введено в любое время ранее по обоюдному согласию обоих игроков (пар).

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

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

1.15.4 Впоследствии каждый игрок должен подавать поочерёдно до конца партии для розыгрыша каждого очка и, если принимающий (пара) выполнит 13 правильных возвратов, принимающий выигрывает очко.

1.15.5 Введенное правило активизации игры не меняет порядок подачи и приёма во встрече, изложенный в п. 1.13.6.

1.15.6 Однажды введённое правило активизации игры действует до окончания данной встречи.

Глава 2. Тактика игры теннисистов

Сознательное ведение игры возможно только на базе хорошо разработанной тактики. Она заставляет спортсмена совершенствовать его технику и максимально использовать ее. В тактическом творчестве в полной мере проявляется решительность, стойкость, техническая подготовленность и другие волевые качества спортсмена.

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

Подготовительными называются такие технические приемы, которые предшествуют атаке и способствуют ее лучшей организации и проведению. Атакующими называются такие активные действия и приемы, цель которых - выигрыш очка. Атакующие действия могут быть как одиночными, так и серийными. Контратакующими считаются такие действия, с помощью которых игрок, стремясь перехватить инициативу, играет еще более активно, т. е, на атакующие действия противника также отвечает атакующими ударами, то есть контратакует. К защитным действиям относят такие, с помощью которых игрок пытается «выйти» из создавшейся сложной игровой ситуации, старается только попасть на стол – лишь бы не проиграть очко или не дать возможности сопернику выполнить какой-либо удар.

В зависимости от того, какие технико-тактические действия игрок применяет для достижения победы, теннисистов принято делить на нападающих, придерживающихся наступательного стиля игры; защитников – представителей позиционного стиля – и универсальных игроков, успешно сочетающих надежную защиту с эффективным нападением.

Нападающие – это игроки, которые предпочитают разыгрывать мячи в быстром темпе, часто применять атакующие и контратакующие удары, стремятся владеть инициативой на протяжении всей игры и при малейшей возможности атаковать и контратаковать.

Защитники – это спортсмены, ожидающие ошибок противника, а чаще вынуждающие его совершать ошибки в результате своих сложных, точных и стабильных действий.

Универсальные игроки – это теннисисты, сочетающие защиту, с нападением и контр нападением. При активной защите спортсмен не ждет ошибок противника, а чередует удары так, чтобы препятствовать его активным действиям.

Тактика подачи. Игра на счет начинается с подачи, и от того, каким будет первый ход, во многом зависит выигрыш самого очка. Выполнение подачи дает подающему ряд преимуществ. Во-первых, подача – технический прием, с которого начинается тактическая атака, то есть это первый удар по слабому месту противника, первый шаг к выигрышу очка. А во-вторых, подача – единственный технический прием, который не зависит от действий противника, так как подающий сам себе подбрасывает мяч из любого удобного для себя положения. Поэтому у подающего есть все возможности четко и обдуманно выполнить этот прием. Если учесть, что за одну только партию теннисист подает 15-20 подач, то соответственно столько раз он имеет преимущество для выигрыша очка. Кроме того, хорошей сложной подачей можно сразу же выиграть очко. И если раньше подачу считали лишь средством введения мяча в игру и мало уделяли внимания ее

совершенствованию, то сейчас подачи относят к активным средствам нападения, а их исполнение достигло технической виртуозности.

В настоящее время наиболее эффективными являются быстрые длинные подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями. Такие подачи выбивают противника из его удобной * позиции, лишают возможности выполнить задуманный удар. Также эффективны подачи со сложным (смешанным) вращением в середину стола. Их надо подавать так, чтобы противнику было неудобно ни начать атаку, ни коротко отбить мяч.

Играя на счет, надо помнить, что хорошая подача нередко предопределяет исход матча. И чтобы одерживать победы над соперниками, в твоём арсенале должны быть две-три «коронные» подачи, которыми ты мог бы воспользоваться в сложные моменты игры.

Тактика приема подач также требует от игроков мастерства. Очень часто действия начинающих при приеме подачи сводятся лишь к тому, чтобы отбить мяч любым способом на сторону противника, давая ему тем самым возможность атаковать после своей подачи, а, следовательно, выиграть очко. Однако и при приеме подачи необходимо стремиться к овладению инициативой

Длинные подачи с нижним и верхним вращением следует принимать быстрым накатом или топ-спином, направляя при этом мяч в неудобные для противника зоны стола, чтобы «выбить» его из удобной позиции и не дать возможности выполнить заранее задуманный удар.

Длинные подачи с сильным боковым или смешанным вращением нужно принимать активно, так как с подрезки сопернику будет удобно атаковать. Короткие подачи нужно принимать косо и коротко легкой срезкой или коротким накатом, чтобы опять же не дать подающему развернуть атаку и завладеть инициативой в игре.

Тактика розыгрыша очка.

После подачи и приема подачи действия игроков становятся менее предсказуемыми, и возникает множество различных игровых ситуаций. Очень важно игроку уметь в момент между ударами найти эффективный тактический вариант.

Составляющими тактики розыгрыша очка являются скорость ответных действий, быстрый или медленный темп игры, который можно навязать противнику, выполняя удары по восходящему или опускающемуся мячу, высокая точность и стабильность технико-тактических приемов, применение активных атакующих и контратакующих действий, использование приемов с различными вращениями мяча и др.

Тактика игры во многом зависит от особенностей самого теннисиста, стиля игры и уровня физической и технической подготовленности соперника, а также стиля его игры.

Тактика игроков защитного стиля.

Из игроков защитного стиля побеждает тот, который имеет более разнообразную технику и может в удобный момент ударить наверняка. Мяч нужно направлять на слабую сторону противника. Если он плохо бьет справа подкидывать выше направо. Если плохо бьет слева – давать мяч налево.

Если противник умеет бить с обеих сторон – играть, применяя низкую и длинную подрезку.

Тактика игры пассивного игрока.

Играя с противником, который строит свой выигрыш на ожидании вашей ошибки, не надо спешить, а бить только верный мяч. Если противник подвижный, надо играть на середине стола, а если он плохо двигается, играть по углам.

Хороший нападающий уверенно выигрывает у пассивного игрока.

Тактика одиночных соревнований.

Ведя атаку, игроки в основном строят свою игру на разнообразии ударов, посылая сильные и длинные мячи попеременно с заторможенными и короткими, очень косые – в правый угол попеременно с косыми мячами в левый, завершая игру по углам стола ударом в середину задней линии стола. Кроме того, они применяют разнообразные подачи с ударами по мячу с различной круткой и подрезкой.

Тактика парной игры.

Правило, обязывающее игроков поочередно бить по мячу и все подачи выполнять с правого угла стола по диагонали, осложняет передвижение и усиливает темп игры.

В парной игре много значит сочетание технических приемов обоих партнеров. Нередко соединение двух индивидуально сильных партнеров оказывается недостаточным для достижения победы. Выигрывают чаще всего партнёры, которые подходят друг другу по стилю. Сложность парной игры состоит, главным образом, в скорости передвижений. Если в одиночных встречах выигрыш очка во многом зависит от завершающего сильного удара, то в парных большой процент выигрышных мячей составляют мячи средней силы, посланные в то место стола, откуда противник не успеваает его отразить.

Глава 3. Техника игры

В технике настольного тенниса существует два основных направления игры – азиатское и европейское. Название происходит от способов держания ракетки или хватки. Европейская хватка – горизонтальная, при ней ручку ракетки обхватывают тремя пальцами – средним, безымянным и мизинцем; указательный – вытянут вдоль края ракетки, а большой – расположен на другой стороне. Эта хватка удобна тем, что позволяет играть одинаково эффективно обеими сторонами ракетки. Часто называют «хваткой ножа». При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку так, как обычно держат авторучку, поэтому часто ее называют «хваткой пера».

Остальные 3 пальца располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой. Этот способ дает высокую подвижность кисти, что позволяет выполнять сложные, сильно крученые подачи. Но мячи удобно отбивать лишь одной стороной ракетки. В европейском настольном теннисе хватка пером непопулярна.

Сила и точность ударов зависят от того, какой частью ракетки будет выполнен удар.

Все удары, используемые в настольном теннисе, можно разделить условно на 2 группы:

- основные удары;
- дополнительные удары.

Техника выполнения подачи делится на 2 части: подброс мяча и сам удар.

Существуют некоторые правила подачи мяча:

Мяч подбрасывают с открытой ладони, при этом большой палец отставлен в сторону, а остальные втянуты и плотно сомкнуты. Руку держат перед собой или сбоку от себя. Обязательно нужно проследить за тем, чтобы рука с мячом не оказалась ниже уровня стола, не пересекла продолжение задней линии стола и не находилась над столом – в этих случаях подача не будет считаться правильной.

Мяч подбрасывают на любую высоту не ниже 16 см от уровня стола.

Существует множество подач, которые различаются:

- по форме движения руки с ракеткой: прямым ударом, «маятник», «веер», «челнок»;
- По траектории и длине полета мяча, направлению вращения: верхняя, нижняя, нижнебоковая и т. п.

Подачи прямым ударом выполняются справа и слева движениями, аналогичными приемам срезка и наката.

Подача «маятник» получила название от самого движения. Ведь предплечье и кисть с ракеткой движутся слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки и справа налево при выполнении подачи ладонной стороной ракетки. Эта подача позволяет придать мячу различное вращение в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом – в начале, середине или конце движения. От этого зависит и тип вращения.

Глава 4. Удары, применяемые в настольном теннисе.

Существует два способа отбить мяч ракеткой. Первый – подставить ракетку под мяч (толчок или подставка). В этом случае невозможно предугадать, как полетит мяч. Этот способ использует большинство новичков.

Второй способ – использование вращения мяча. Для этого нужно ударить мяч по касательной, чтобы резина ракетки смогла захватить мяч и заставить его вращаться. Тип вращения зависит от угла ракетки и

направления ее движения в момент соприкосновения с мячом. Различаются несколько типов ударов, основные из них – накат, подрезка и топ-спин. Для того, чтобы добиться успеха в настольном теннисе, вы должны освоить разные типы ударов и научиться применять их в зависимости от вращения мяча.

4.1 Толчок.

Удар по мячу наносят после того, как мяч поднимается выше стола. При этом способе ракетку подставляют на пути полета мяча (она параллельна сетке), образуя как бы стенку. Мяч, ударяясь о стенку, отлетает через сетку обратно на сторону противника. При выполнении удара руку выпрямляют в локтевом суставе в сторону полета мяча.

Несколько занятий нужно посвятить овладению ударом толчок. Однако этот удар имеет недостатки: им не удастся придать мячу большую скорость и силу. Кроме того, если мяч после удара противника отскочит за пределы стола, то пользоваться этим приемом невозможно. Поэтому необходимо овладеть и другими видами ударов.

4.2 Подставка.

Подставка тоже относится к числу несложных ударов. Ею пользуются в различных игровых ситуациях. Этот способ удара характеризуется тем, что мяч сразу же после его отскока от стола (с полулета) отражается от ракетки и перелетает обратно на сторону противника. Направление обратного полета мяча на сторону противника зависит от степени наклона ракетки. Если противник сделал плоский удар, то игровая поверхность ракетки при отражении удара должна быть вертикальной, при приеме резаного мяча – отклонена назад (игровая поверхность ракетки как бы открыта), при приеме крученого мяча несколько наклонена вперед (закрыта). Подставкой чаще всего пользуются при защитном варианте игры.

4.3 Накат.

Чтобы накатить, нужно во время контакта с мячом вести ракетку снизу вверх. После наката мяч имеет эффект погружения вниз, поэтому накатывать можно с любой силой, поскольку вращение заставит мяч опуститься и попасть на стол.

Накат Открытой Ракеткой (справа). 21

Накат справа – это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча.

Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх.

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 резким движением придает мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение.

Накат Закрытой Ракеткой (слева).

Движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх-вперед.

Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, левая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. 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 тяжести смещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение. Если закрученный мяч после наката попадет на вертикально расположенную ракетку, то он отскочит вверх.

Чтобы скомпенсировать кручение, и правильно отбить мяч следует накатить.

4.4 Подрезка.

Чтобы подрезать, нужно во время контакта с мячом вести ракетку сверху вниз. После подрезки мяч поднимается вверх, поэтому чем сильнее вы закрутите мяч, тем дальше он будет улетать. Подрезка считается оборонительным ударом. С подрезанного мяча сложнее атаковать.

Подрезка Открытой Ракеткой (справа).

Выполнение удара. В исходном положении игрок стоит почти лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, 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 сопровождает мяч и затем уходит влево-вперед вниз. Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, на котором его принимают.

Подрезка Закрытой Ракеткой (слева).

Исходная стойка типична для игры слева: 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, причем на этом этапе рука в локте не разгибается. В процессе движения туловище немного поворачивается и центр тяжести переносится на правую ногу.

Если закрученный мяч после подрезки попадет на вертикально расположенную ракетку, то он отскочит вниз.

4.5 Топ-спин. Назначение этого атакующего приема – 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. Во-вторых, даже уже принятый ракеткой мяч остается непослушным, и направить его по задуманному направлению очень и очень не просто.

Хорош топ-спин и потому, что сильно закрученный мяч высоко пролетает над сеткой и это придает смелости атакующему. Считается, что применять топ-спин можно всегда, но практика показывает, что это не так.

Топ-спин справа.

Для топ-спина характерен большой замах, как правило вытянутой рукой. Выпрямление ее 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, а удар по мячу носит скользящий характер.

Исходная стойка: левая нога чуть выдвинута вперед, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо-назад. Туловище развернуто в правую сторону, чтобы увеличить замах. Ноги согнуты в коленях, все тело расслаблено.

Топ-спин начинается с активного поворота в направлении удара. Правая рука идет вперед-влево-вверх. Вес тела переносят с правой ноги на левую. По инерции туловище и рука могут даже уходить 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 справа, который называют боковым. Разница в выполнении прямого топ-спина и бокового заключается в том, что руку с ракеткой заводят к мячу сбоку, кисть опущена чуть больше. Топ-спин слева.

Практикуется гораздо реже, чем справа. Классический левый топ-спин не выполняется, это объясняется необходимостью увеличить замах при ударе, что обычно приводит к возникновению помимо верхнего вращения мяча еще и бокового.

4.6. Свеча.

Существует интересный, но редко используемый технический прием – «свеча». Так называют прием, при котором мячу можно придать сильное вращение верхнее (крученая «свеча») или нижнее (резаная «свеча»), что затрудняет его прием. Обычно относится к защитным приемам. Его применяют в тех случаях, когда игроки вынуждены очень далеко отойти от стола или когда не остается времени для подготовки к активному отражению мяча.

В такой ситуации широким движением снизу-вверх стремятся перебросить мяч сопернику по крутой траектории. Во-первых, для того, чтобы выиграть время для подготовки к следующему удару, во-вторых, в

надежде, что высоко отскочивший мяч, вынудит соперника допустить ошибку. «Свечи» можно проводить и справа, и слева.

4.7 Принципы выполнения удара в настольном теннисе.

Нижеизложенные принципы выполнения ударов во многом определяют их результативность в настольном теннисе.

Эти принципы справедливы для любого вида атакующего или защитного удара,

Удар, выполненный с их соблюдением, наиболее надежен в смысле точности, является наиболее опасным для противника по ряду характеристик – быстроты полета мяча, силы и быстроты вращения.

Принципы:

– сначала необходимо занять ударную позицию, и только затем выполнить удар;

– каждый удар выполняется впереди туловища;

– каждый удар должен быть выполнен в высшей точке отскока мяча;

– движение ракетки должно быть максимально направлено вперед;

– каждому мячу необходимо сознательно придать вращение;

– при контакте ракетки с мячом важна не абсолютная скорость движения руки и ракетки, а величина ускорения;

– тяжесть тела во время удара должна быть перенесена с ноги, находящейся сзади, на ногу, стоящую впереди;

– перенос тяжести тела и ускорение ударного движения должны совпасть по времени;

– каждый удар должен иметь замах.

Все эти принципы связаны друг с другом. Только точное соблюдение этих основополагающих моментов гарантирует истинное владение и управление техникой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Стойки и в настольном теннисе (способы, виды)
2. Какие способы хваток ракетки Вы знаете?
3. Какой инвентарь используется в настольном теннисе?
4. Перечислить какие определения используются в процессе игры.
5. Методика обучения подачи мяча справа и слева.
6. Методика обучения приёма мяча справа и слева.
7. Какие бывают нарушения порядка подачи или смены сторон.
8. Тактика подач и приёма подач.
9. Тактика розыгрыша
10. Тактика игроков защитного стиля и пассивного игрока.
11. Тактика одиночных соревнований и парной игры.
12. Какие виды и способы подачи Вы знаете?
13. Какие виды и способы приёма Вы знаете?
14. Технические действия в нападении в процессе обучения и игре.
15. Технические действия игроков в защите.
16. Какие качества формирует и развивает игра в настольный теннис.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Указание: выберите один или несколько правильных ответов

1. Размеры стола для настольного тенниса:

- 1) **2,74x1,525м;**
- 2) 2,70x1,500м;
- 3) 2,77мx1,625м;
- 4) 2,95мx18,5м;

2. Высота стола от пола:

- 1) **76см;**
- 2) 84см;
- 3) 90см;
- 4) 70см;

3. Высота сетки от пола:

- 1) **15,25см;**
- 2) 12,30см;
- 3) 16,15см;
- 4) 17,10см;

4. Масса меча для тенниса:

- 1) **2,7г;**
- 2) 2,3г;
- 3) 2,9г;
- 4) 3,1г

5. Игрок считается победителем в партии, когда

- 1) **первый набирает 11 очков;**
- 2) первый набирает 10 очков;
- 3) **первый набирает 11 очков с преимуществом два очка;**
- 4) **При счёте 11:11 первый выигрывает 12-е очко.**

6. Каждому определению характеризующему физические качества теннисиста, подберите правильный ответ, обозначающий буквой:

1) Способность вести игру в высоком темпе

А: быстрота технических качеств

2) Способность выполнять перемещение, движение по площадке, технические приемы в минимальный для данных условий отрезок времени.

Б: скорость выносливости

3) Способность осваивать новые технические приемы и применять их в процессе игры.

В: специальная выносливость.

4) Способность многократно выполнять ускорение. **Г: ловкость**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЕ

Учебно-методическое пособие по настольному теннису на занятиях по элективным дисциплинам по физической культуре и спорта высших учебных заведениях, предназначенная для теоретической, методической и практической подготовки, обучающихся очной, очно-заочной и заочной формы обучения, изучающих практический раздел по данному виду спорта и дисциплины.

Цель данного учебно- методического пособия, определить требования знания, умения, навыки по настольному теннису.

Изучение настольного тенниса, необходимы для формирования следующих профессиональных компетенции:

- способность вести активную наступательную игру, как в ближней, так и в средних зонах, гибких, сменных игровых зон без потери инициативы;
- способность противостоять односторонним силовым направлениям;
- высокая значимость уровня технической подготовки;

После изучения раздела по настольному теннису обучающийся должен знать:

- технический минимум правильной основной стойки;
 - перемещения, подачи, атакующие удары, приёмы в защите;
 - простейшую тактику действий в защите и нападения;
 - перечень типичных ошибок, возникающих при обучении;
 - методику развития общих физических качеств.
- Обучающийся должен уметь:
- проводить разминку;
 - применять в игре правила;
 - использовать технические средства;
 - быстро анализировать игровую обстановку;
 - использовать занятия в качестве средства для укрепления здоровья и отдыха.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова – М. Спортакадем. Пресс., 2016.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизни: учебник для вузов / В.И. Ильинич. – М.: Гордарики, 2017
3. Физическая культура и спорт подготовка: Учебника / под. Ред. Кикова В.Я., Барчукова И.С.-М.: - Юнити, 2017
4. Барчукова Г. Настольный теннис для всех. М., 1990.
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева – 4-е изд. – М.: Академия, 2018
6. Ланда, Б.Х. Методика Комплексной оценки физического развития и физической подготовки: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – 5-е изд. И дел. – М.: Советский спорт, 2018.
7. Гришина Ю.И. Физическая культура и спорт: Учебное пособие. /Гришина Ю.И.- Рид: Феникс, 2019
8. Лях В.В. Физическая культура 10-11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, Задневич; под общ. ред . В.И. Ляха. – 4-е изд., М.: Просвещение, 2019
9. А.А. Зайцев, В.Ф. Зайцева, С.Я. Луценко. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. – М.: Юрайт, 2020
10. Орлова Л.Т., Маркова А.Ю. Настольный теннис учебное пособие: Физическая культура и спорт. Изд. Лань, 2023

АЮБОВ Валерий Хусинович
КУЛИЕВА Надежда Гавриловна

ЭЛЕКТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Учебно-методическое пособие
для обучающихся обучающихся 1-4 курсов по настольному теннису

Корректор Чагова О.Х.
Редактор Чагова О.Х.

Сдано в набор 04.02.2025 г.
Формат 60x84/16
Бумага офсетная.
Печать офсетная.
Усл. печ. л. 1,39
Заказ № 5035
Тираж 100 экз.

Оригинал-макет подготовлен
В Библиотечно-издательском центре СКГА
369000, г. Черкесск, ул. Ставропольская, 36