

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ -
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра физического воспитания
кафедра

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего кафедрой
физического воспитания

 Ю.Л. Лукин
подпись инициалы, фамилия

« 01 » 06 20 16 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура
код – наименование направления

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ
В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ КЛУБЕ
тема

Руководитель  07.06.16 доцент, канд. пед. наук
подпись, дата должность, ученая степень

Т.Н. Кочеткова
инициалы, фамилия

Выпускник  07.06.16
подпись, дата

Е.Л. Балканова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Педагогика и психологии

факультет

Физического воспитания

кафедра

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

код и наименование направления, подготовки, специальности

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ

НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ КЛУБЕ

тема

Работа защищена « 15 » июня 20 16 г. с оценкой « хорошо »

Председатель ГЭК


подпись

Н.Г. Филатова
инициалы, фамилия

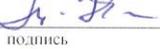
Члены ГЭК


подпись

Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия


подпись

Е.М. Кохась
инициалы, фамилия


подпись

Т.Н. Кочеткова
инициалы, фамилия


подпись

О.В. Соколова
инициалы, фамилия

Руководитель


подпись

Т.Н. Кочеткова
инициалы, фамилия

Выпускник


подпись

Е.Л. Балканова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Особенности обучения школьников, занимающихся настольным теннисом в физкультурно-оздоровительном клубе» содержит 57 страниц основного текста, список использованных источников составляет 27 наименований.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КЛУБ, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, МЕТОДИКА, МЕТОД СТЬЮДЕНТА

Цель выпускного исследования состоит в теоретическом и экспериментальном обосновании оздоровительных занятий настольным теннисом со школьниками в условиях физкультурно-оздоровительного клуба.

Объект – процесс физического воспитания детей школьного возраста, занимающихся настольным теннисом

Предмет – методика обучения школьников технике игры в настольный теннис в условиях физкультурно-оздоровительного клуба.

Для реализации сформулированной во введении цели были поставлены следующие задачи:

- на основе психолого-педагогической литературы рассмотреть возрастные особенности детей школьного возраста;
- рассмотреть особенности двигательной деятельности в настольном теннисе;
- описать методы тренировки настольным теннисом со школьниками в физкультурно-оздоровительном клубе;
- экспериментально апробировать комплекс упражнений по обучению игры школьников в теннис.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1 Теоретические основы организации занятий настольным теннисом со школьниками в физкультурно-оздоровительном клубе	10
1.1. Возрастные особенности детей школьного возраста.....	10
1.2 Характеристика двигательной деятельности в настольном теннисе.....	14
1.3 Методы тренировки и организации занятий настольным теннисом со школьниками в физкультурно-оздоровительном клубе.....	18
1.4. Методика обучения школьников технике игры в настольный теннис...22	
2 Опытно-экспериментальная работа.....	33
2.1 Организация исследования.....	33
2.2 Анализ результатов исследования.....	35
Заключение.....	44
Список использованных источников	46
Приложение А Правила игры в настольный теннис.....	50

ВВЕДЕНИЕ

Настольный теннис имеет многолетнюю историю. Были созданы школы настольного тенниса, которые подняли на высокий уровень этот вид спорта. Сейчас никто не может сказать кто, когда и где первым начал играть в настольный теннис. Многие люди считают, что настольный теннис появился в Англии, как разновидность Королевского тенниса. Сохранились рисунки, на которых можно увидеть игру давних времен, когда играли ракетками со струнами, похожими на те, которые приняты в обычном, большом теннисе. Довольно скоро игра с открытого воздуха перешла в помещение - играли на полу. Позднее появилась игра на столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Прошло еще немного времени, и две половинки стола были сдвинуты, между ними натянули сетку. Простой инвентарь, а главное небольшие размеры площадки. Можно было играть в разных местах. Настольный теннис использовался не как вид спорта, а только как средство для проведения свободного времени. В настоящее время настольный теннис - один из самых популярных и увлекательных видов спорта. Зрелищность, доступность и простота правил игры и инвентаря расширяют круг поклонников этого вида спорта и способствуют включению настольного тенниса в программы различных спортивных и культурно-массовых мероприятий, использованию в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Сохранение здоровья нации на сегодняшний день приоритетное направление государственной политики в области здравоохранения, физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт по результатам многочисленных исследований повышают устойчивость организма к различным факторам внешней среды, способствуя тем самым укреплению здоровья человека и повышению его работоспособности. Необходимость ведения физкультурно-оздоровительной работы (ФОР) связана с ухудшением состояния здоровья населения. Поэтому необходима система физкультурно-оздоровительных мероприятий, способствующих решению задачи повышения

двигательной активности людей разного возраста, состояния здоровья. Основными направлениями организации ФОР являются: обеспечение физкультурно-спортивными сооружениями, оборудованием и инвентарём; организация групповых учебно-тренировочных занятий; организация массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; создание условий для самостоятельных занятий; пропаганда здорового образа жизни. В нашей стране в последние годы, по данным официальной статистики, отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Для учащихся общеобразовательной школы независимо от возраста характерны: ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости, что негативно сказывается на качестве учебного процесса. Все это предъявляет очень высокие требования к организму, находящемуся в постоянном росте и развитии. Эффективно укреплять здоровье и повышать работоспособность школьников можно с помощью средств физической культуры. Для школьников высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребёнка. Однако все традиционные формы занятий физической культурой не компенсируют дефицита двигательной активности у основной массы учащихся. Для решения этой проблемы, а также для сохранения школьником высокой работоспособности в течение дня, недели, учебного года необходимы дополнительные формы занятий оздоровительной физической культурой. Одной из форм такой работы является физкультурно-оздоровительный клуб. Такая форма занятий позволяет снять функциональное напряжение и утомление, возникающие у большинства школьников. Переключить школьников на новый вид деятельности. Она способствует сохранению высокой продуктивности и работоспособности. Помимо этого, занятие в физкультурно-оздоровительном клубе содействует воспитанию

интереса и потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, формирует навыки общения в коллективе сверстников и здоровому образу жизни.

Появление в физкультурно-оздоровительных клубах занятий по настольному теннису обязано популярностью ее в школьной среде, доступностью и широкой распространённостью в школе. Настольный теннис охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: волю, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

В настоящее время наиболее предпочтительным считается индивидуальный подход к занятиям со школьниками с учетом их физического и биологического развития, уровня здоровья и функциональных возможностей.

В специальной литературе практически отсутствуют сведения о, формах организации и проведения занятий настольным теннисом с детьми, для улучшения здоровья. В результате имеет место противоречие организации направленных на оздоровительные занятия настольным теннисом со школьниками и отсутствием разработанных теоретических и практических решений этой проблемы. Все это обуславливает актуальность выбранной темы исследования.

Цель выпускного исследования состоит в теоретическом и экспериментальном обосновании оздоровительных занятий настольным

теннисом со школьниками в условиях физкультурно-оздоровительного клуба.

Объект – процесс физического воспитания детей школьного возраста, занимающихся настольным теннисом

Предмет – методика обучения школьников технике игры в настольный теннис в условиях физкультурно-оздоровительного клуба.

Гипотеза: предполагается, что предложенные упражнения будут способствовать эффективному обучению игры в настольный теннис в физкультурно-оздоровительном клубе.

Для реализации сформулированной во введении цели были поставлены следующие задачи:

- на основе психолого-педагогической литературы рассмотреть возрастные особенности детей школьного возраста;
- рассмотреть особенности двигательной деятельности в настольном теннисе;
- описать методы тренировки настольным теннисом со школьниками в физкультурно-оздоровительном клубе;
- экспериментально апробировать комплекс упражнений по обучению игры школьников в теннис.

Методологическая база исследования. Основные теоретические и практические положения выпускного исследования были сформулированы с опорой на работы А.Н. Амелина, Б.Н. Анисимовой, Ю.П. Байгулова, Г.В. Барчуковой.

Методы исследования:

- 1) метод анализа и обобщения литературы по теме исследования;
- 2) метод наблюдения;
- 3) тестирование;
- 4) метод математико-статистической обработки данных.

Практическая значимость работы: материалы исследования могут быть использованы инструкторами по физической культуре в целях обучения

школьников настольному теннису.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ СО ШКОЛЬНИКАМИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ КЛУБЕ

1.1 Возрастные особенности детей младшего и среднего школьного возраста

Были проведены исследования по сравнению развития между учащимися школ: «по некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы». Пришли к выводу что: «В этом возрасте формироваться структура продолжает не только тканей, но и продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 сантиметра, а вес на 22,5 килограмма».

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. У мальчиков 12 лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста.

Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой школьников.

С дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том

числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 уд/мин). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека.

Сердце школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше - до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей школьного возраста. Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на «пластические» процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла.

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность школьника

требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях. Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от ребят значительно больше энергетических затрат.

При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Поэтому спортивному руководителю необходимо уделить большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий со школьниками. Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма.

Мышцы детей школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. Мышцы в этом возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

В этом возрасте происходит совершенствование анатомо-физиологического развития систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Хотя процесс развития моторики, протекающий в этом возрасте с высокой степенью

интенсивности, еще далек от завершения.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост. Средний школьный возраст (подростковый возраст) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет (V—VIII классы). Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела.

Годичный прирост длины тела достигает 4—7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3—6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13—14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7—9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11—12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В подростковом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек – в 11–12 лет.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1—2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а, следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема

индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12—15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков – с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (15 лет); у девочек – с 1900 мл (12 лет) до 2500 мл (15 лет).

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности.

1.2 Характеристика двигательной деятельности в настольном теннисе

По мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта. Внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт российского народа составляет одну из важных государственных задач. В решении этой задачи немаловажную роль может сыграть настольный теннис - вид спорта, который доступен всем возрастам и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья (Г.В Барчукова, В.М Богушас, О.В. Матыцин) [9]. Настольный теннис - увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет как в России, так и на всех континентах.

(Н.С.Сухарева) [17]. Он один из самых доступных и массовых видов спорта в нашей стране и является средством активного отдыха для граждан, и особенно для занятых умственной деятельностью, так как помогает снять психическое напряжение и дать оптимальную нагрузку всем мышцам тела. Для этой игры характерны не только эмоциональность и азарт игры, но и проявление таких черт характера, решительность, стойкость, самообладание, выдержка.

Одной из важнейших особенностей игры в настольный теннис является ее прекрасное воздействие на организм человека. Игра комплексно и оптимально воздействует на опорно-двигательный аппарат, так как спортсмен выполняет различные движения, способствующие как укреплению, так и развитию важных физических качеств - гибкости, скорости, силы, выносливости, а главное - координации движений. Сердечно-сосудистой системе игра дает умеренную аэробно-анаэробную нагрузку. Во время тренировочных игр со средней нагрузкой пульс у играющих колеблется от 100 до 140 уд/мин. При этом играющий может сам регулировать нагрузку, делая паузы между розыгрышами очка до восстановления необходимого уровня сердцебиения или выбирая желаемый темп игры и технические приемы (Г.В Барчукова, В.М Богушас, О.В Матыцин).[9].

Как пишет В.С Иванов, сама игра из развлечения превратилась в сложный вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой подготовки [12]. Важной предпосылкой такого прогресса было постоянное совершенствование инвентаря. Широкое развитие настольный теннис оказало то, что он остался, вполне доступным и для широких масс, поскольку, играя в него, можно легко регулировать физические и нервные нагрузки на организм человека, в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Настольный теннис также развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление. Возможность использовать для тренировок даже небольшие помещения и делают настольный теннис одним из самых любимых и

доступных для систематических занятий.

Однако перед тем, кто хочет научиться играть в настольный теннис на высоком уровне, встанет весьма трудная задача, требующая упорной учебы, постоянных тренировок. Настольный теннис - один из сложных видов спорта, с большим количеством разнообразных технических и тактических приемов. Он требует от школьников высокой скорости, ловкости, выносливости, чувства мяча, отточенного игрового мышления, хорошей реакции, способности быстро принимать решения, устойчивой нервной системы и безграничного упорства.

Настольный теннис – динамичная игра, характеризующаяся постоянной и внезапной сменой ситуации действий. Игра развивает способность длительное время удерживать в памяти информацию, развивает моторную память. Тот, кто принял твердое решение попытаться стать отличным теннисистом, должен во имя достижения этой цели в течение многих лет трудиться. Однако для того, чтобы этот труд «принес» соответствующие результаты, спортсмен должен пройти курс специального обучения, шаг за шагом, элемент за элементом усвоить технику и тактику игры. Место настольного тенниса в системе физического воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры: стоимость инвентаря и оборудования, легко найти место для установки стола, отличается простотой правил игры и т. п. [7].

Настольный теннис как вид спорта следует рассматривать как собственно соревновательную деятельность, как специальную подготовку к ней, а также как специфические человеческие отношения и нормы поведения, складывающиеся на основе этой деятельности [9].

Настольный теннис относится к категории спортивных игр, где спортсмены, поочередно перебивая мяч на сторону соперника, стремятся вынудить его ошибиться. Также это - одна из самых быстрых игр с мячом [6].

В связи с переменной интенсивностью соревновательной деятельности, а также чередованием высокой двигательной активности с паузами полного отдыха, энергетическое обеспечение мышечной работы носит смешанный

аэробно-анаэробный характер с большим удельным весом.

При классификации видов спорта учитывалась не только специфика соревновательной, но и особенности тренировочной деятельности. Это важно потому, что в ряде случаев последняя включает в себя режимы работы организма.

Современный настольный теннис представляет собой мощную, динамическую игру. Для нее характерен высокий темп и удары по мячу со вращением, что позволяет обеспечить надежность попадания мяча на стол и представляет для соперника угрозу проигрыша очка. Применительно к настольному теннису - это способность учащихся удерживать или даже повышать эффективность соревновательной деятельности, с различными стилями игры [10].

При подготовке теннисистов, даже на начальном этапе, необходимо учитывать современные тенденции игры: ее возросший темп, за счет частого выполнения тактических приемов по восходящему мячу, что требует от спортсмена высоких скоростных качеств, уменьшение времени розыгрыша очка, в связи с применением скоростно-силовых качеств [14]. Ведь настольный теннис – индивидуальный вид спорта, с личными качествами и особенностями, поэтому для каждого обучающегося, в зависимости от его функциональных возможностей, должна разрабатываться индивидуальная программа тренировок с нормированием нагрузки. Но это ни в коей мере не противоречит общим формам и методам учебно-тренировочного процесса.

При формировании технической основы движений (обучение определенным движениям в настольном теннисе) необходимо учитывать врожденные механизмы двигательной деятельности, а также физиологические возможности двигательной координации. При обучении детей настольному теннису необходимо использовать такие подкрепляющие сигналы, которые вырабатывают у занимающихся. Определенный рефлекс (изучение стоек и сочетание движений игровой руки, туловища и ног). Для начинающих

теннисистов изучению движения является слово тренера и оценка успешности действий.

Анализ методической литературы, включающей, в большинстве своем, мнения ведущих специалистов по настольному теннису, свидетельствует о постоянном развитии игры, которая становится все более сложной.

Возрастает динамика. Темпы, с которыми она ведется, атаки двумя- тремя мячами становится тенденцией для большей части атакующих игроков. В быстром и мощном нападении с приданием мячу высокой скорости и точного направления в наиболее уязвимое место противника.

1.3 Методы тренировки в организации занятий настольным теннисом со школьниками в физкультурно-оздоровительном клубе

Разработка программ спортивной подготовки детей школьного возраста основывается на базовых принципах построения тренировочного процесса. Существует два фактора внешние и внутренние:

- внешние- основные принципы построения тренировочного процесса;
- внутренних - возрастные особенности школьников их развитие.

Вопросы построения тренировочного процесса получили достаточно полное обоснование еще в 60-70-е гг. прошлого века. В основных работах ведущих специалистов в этой области отмечается, что направленность содержания тренировочного процесса определяется многообразием различных факторов. [13; 24]. Деление на периоды дает возможность планировать содержание и подготовку тренировочного процесса.

Многолетнюю спортивную подготовку следует делить на пять основных этапов:

1. начальной подготовки;
2. базовой подготовки;
3. сохранении базовой подготовки;

4. реализация индивидуальных возможностей;
5. сохранения достижений [4].

Каждый из этих этапов имеет четкое содержание цели и задачи, но между ними нет четких границ. Их продолжительность может варьироваться в зависимости от индивидуальных возможностей спортсменов, а также от структуры и содержания тренировочного процесса.

Решать вопрос о переходе к очередному этапу подготовки следует, учитывая уровень физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок.

В построении программ для школ, где проводится основная спортивная работа со школьниками, специалисты придерживаются следующей классификации этапов подготовки:

- спортивно-оздоровительный;
- начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный (УТ);
- спортивного совершенствования;

Каждый этап решает свои задачи, которые находятся в тесной взаимосвязи с главной целью всего многолетнего тренировочного процесса, направленного на достижение высоких спортивных результатов.

В нашей работе мы обращаемся к рассмотрению этапа начальной подготовки, подразумевающего работу со школьниками.

Задачами и преимущественной направленностью занятий этапа начальной подготовки являются:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- знакомство с техникой настольного тенниса;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовки на основе занятий подвижными играми и различными видами спорта;
- выявления задатков и способностей школьников,

предрасположенности к настольному теннису;

- заинтересовать к занятиям спортом и к настольному теннису;
- выполнение нормативов ОФП, соответствующих возрастной группе;
- отбор способных к занятиям настольным теннисом;

формирование интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом;

- всестороннее, гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;

- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;

- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

- дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием применяемых упражнений в настольном теннисе;

- продолжение обучения основам техники игры - стойке, перемещениям, имитации ударов у игровой стенки, стола, упражнения на тренажерах и приспособлениях, изучение подач и основных приемов игры на столе, изучение тактики, игра на счет, соревнования;

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке [5].

Тренировочная работа со школьниками не должна быть направлена на достижение высокого спортивного результата в первые годы обучения. Такая подготовка приводит, как правило, к остановке роста результатов. Основными педагогическими принципами работы тренера в этот период являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Продолжительность этапа начальной подготовки может составлять три

года при небольшом объеме работы в течение каждого из них. На данном этапе не должны планироваться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного материала.

Много споров в настоящее время вызывает тот факт, что многие дети бросают занятия из-за того, что не могут преодолеть скуку и однообразие при обучении. Скука возникает не по воле школьника, а по вине преподавателя. И главной причиной скуки является однообразие содержания занятий, методов и средств обучения. Односторонность занятия также является фактором, приводящим к потере интереса ребенка к занятиям. С физиологической точки зрения школьники способны к большим усилиям, если их подводят постепенно. Поэтому чувство всесторонне развитых школьников необходимо формировать и постоянно развивать и возможность прогресса более значительны. Желание проявить, утвердить себя заложено в каждом ребенке. И эти качества необходимо постоянно развивать и поддерживать.

Анализ литературы по настольному теннису показал, что вопрос технической подготовки школьников освещен недостаточно полно. Большая часть материала имеет скорее познавательный характер, либо собственного мнения или точки зрения авторов на какую-либо проблему.

На начальном этапе занятий настольным теннисом тренеру следует уделять внимание как общей физической подготовке школьников, так и технико-тактического мастерства (и чем прочнее этот фундамент, тем более разнообразными могут быть техника и тактика). С ростом спортивного мастерства физическая подготовка должна носить все более специализированный характер. Требовать от школьников, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой на возрастном уровне групп начальной подготовки. Но, тем не менее, следует добиваться технически верного исполнения изученных элементов.

В ходе учебного процесса тренер наблюдает за развитием у школьников

таких важных качеств как смелость, активность, игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий целеустремленность.

Техническая подготовка включает в себя овладение правильной хваткой ракетки и основной стойкой, различные упражнения с мячом, овладение базовой техникой с работой ног, а также техникой ударов по мячу на столе. Упражнения должны постоянно усложняться. Очень важно, чтобы в этот период дети имели возможность играть с более сильными партнерами.

Тактическая подготовка заключается, в основном, в игре на столе с тренером или партнером по направлениям на большее количество попаданий в серии и групповых играх.

1.4 Методика обучения школьников технике игры в настольный теннис

Период начального обучения в настольном теннисе продолжается 3 года. Он содержит техническое и теоретическое обучение, совершенствование технических качеств. Главными методами является показ и объяснение, которые подкрепляются повторением. Из видов подготовки основное место занимают: техническая, физическая и психологическая подготовка. По ходу в процессе занятий постепенно осваиваются элементарные навыки тактической подготовки.

Задачей технической подготовки является методически грамотное изучение основных технических приемов. Добиваться правильного исполнения этих приемов на этапе начальной подготовки. Изучения технических элементов игры следующая:

- Как правильно держать ракетку;
- Как правильно ставить ноги, чтобы был правильный прием ударов справа и слева;
- передвижения приставными шагами;
- игра, сначала толчком, затем подрезкой;

- изучения подачи как способ введения мяча в игру
- подрезка справа и слева.

Обучения на начальном этапе являются: объяснение, показ, демонстрация упражнения.

Прежде чем начать играть в настольный теннис, необходимо научиться правильно держать ракетку. Различают горизонтальную или вертикальную хватку. Названия способов держания ракетки происходят от положения её оси относительно горизонта. При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как мы обычно держим авторучку, поэтому такую хватку называют «хваткой пером». Такой хваткой удобно отбивать мячи лишь ладонной стороной ракетки. При хватке «пером» игрок смещается ближе к левому углу стола, таким образом контролируя большую часть стола игрой справа. При этой хватке удобнее бить мячи, летящие близко от себя. При этом слева выполняется толчок, подрезка и подставка, а справа подрезка, подставка, удар и вращение мяча. При горизонтальной хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами - средним, безымянным и мизинцем, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на тыльной стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Она удобна тем, что позволяет одинаково эффективно играть обеими сторонами ракетки. Эта хватка наилучшим образом подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов как слева, так и справа. Чтобы легче и быстрее приручить ракетку, можно использовать различного рода упражнения. Их можно выполнять самостоятельно и где угодно: в спортзале, дома, на улице.

1 Набивание мяча. Подбросить мяч на ракетку и продолжать подбивание мяча снизу, горизонтально расположенной ракеткой, примерно на уровне пояса. Сначала одной стороной, потом другой, а затем поочередно левой и правой стороной.

2. Игра у стенки. Встаньте у стенки на расстоянии 3-4 метров в пол-оборота направо и, слегка подбросив мяч рукой без ракетки, ударьте по нему

ракеткой таким образом, чтобы мяч ударился о стену и долетел до вас. Вначале можно мяч ловить неигровой рукой после каждого удара, а затем, по мере освоения этого несложного технического элемента, можно продолжить повторные удары ракеткой без остановки, на количество ударов. Это упражнение можно усложнить. Для этого подброшенный мяч необходимо ударить так, чтобы он сначала ударился об пол, затем о стенку, а потом вернулся к вам для повторного удара ракеткой. Комплекс упражнений. Как правильно держать ракетку с мячом: - одной стороной ракетки; - другой стороной; - поочередно; - игра о стену слета; - игра о стену после отскока от пола; - перебрасывание мяча ракетками.

При набивании ракетка должна находиться на уровне пояса, а мяч должен подлетать до уровня головы.

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 - это правильная стойка теннисиста. Каждый играющий выбирает удобную для себя стойку. Это зависит от роста, физических возможностей, координации движений, особенностей стиля игрока. Для быстрого овладения техникой передвижения, необходимо принять правильное удобное исходное положение, от этого зависит качество удара и быстрота передвижений. Главная цель передвижений игрока состоит в том, чтобы как можно быстрее переместиться в предполагаемое место удара, занять удобную стойку и осуществить точный удар. Исходное положение может оказать серьёзное влияние не только на технику удара, но и на скорость передвижения. В игре теннисисты чаще пользуются при перемещении следующими разновидностями перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады; двушажный способ - скрестный и приставные шаги. Шаги применяются при перемещениях теннисиста на незначительные расстояния или чтобы занять правильную позицию. При этом шаг в направлении летящего мяча делает ближняя к нему нога, а другая занимает нужную для выполнения удара

позицию. Переступания применяются для поворотов на месте или незначительного передвижения вперёд-назад. Игрок топчется на месте. Одношажный способ передвижения. Приставные шаги применяются в основном для перемещений вдоль стола вправо-влево. При этом первый шаг выполняется ближней к мячу ногой, а вторая подтягивается до уровня основной стойки. При значительном удалении игрока от мяча выполняется несколько приставных шагов.

Подача является разыгрывающим ударом и с нее начинается розыгрыш очка. Поэтому очень важно правильно выполнить подачу. подача - единственный технический прием, который выполняют почти из статического положения и который не зависит от действий соперника. Техника выполнения подач состоит из двух частей: подброса мяча и самого удара. Рассмотрим основные правила выполнения подачи. Мяч подбрасывается с открытой ладони, при этом большой палец отставлен в сторону, а остальные четыре пальца выпрямленные и со едины вместе. Смотрим и следим, чтобы рука с мячом не опускалась ниже уровня стола, не пересекала продолжение задней линии стола и не находилась бы над столом - в этом случае подача будет считаться неправильно поданной. Мяч подбрасывается на такую высоту, какую вам удобно, но не ниже 16 см, так чтобы соперник мог его увидеть, и было удобно замахнуться и выполнить подачу. С помощью подачи мячу можно придавать различные направления вращения. подача - это первый удар к выигрышу очка у противника, первый шаг к выигрышу партии. подачу относят к средствам нападения, к средствам борьбы за инициативу. В наши дни наиболее эффективными считают короткие подачи со сложным 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. Разновидности подач. подача слева с низким подбросом. Эту подачу можно использовать при игре и горизонтальной и вертикальной хватками, поэтому спортсмены,

применяющие атаку и подрезку двумя сторонами ракетки, выполняют эту подачу достаточно часто. Исходное положение при подаче слева в левой части стола, примерно в 30 см от стола, однако можно регулировать эту стойку в зависимости от роста спортсмена. Правая нога немного впереди, левая немного сзади. Туловище слегка наклонено влево. Ладонь руки, на которой лежит мяч, выпрямлена, мяч - в центре ладони; она расположена за задней линией, немного выше поверхности стола. Такая стойка благоприятна для поворотов туловища, что позволяет координировать движение туловища и предплечья, в результате чего увеличиваются скорость и сила подачи. В общем, при подаче мячей различного характера одним и тем же способом стойка и движения должны быть по возможности одинаковы. Тогда сопернику по фазе трудно предусмотреть, куда будет послан мяч, а это соответственно увеличивает трудность приема подачи. Подача слева быстрых длинных мячей с верхним вращением. Основные движения: а) исходное положение и фаза к подаче такие же, как мы уже говорили. Мяч легко подбрасывается вверх; одновременно с этим руку с ракеткой отводят назад для замаха, плечо естественно опирается на правую сторону туловища; б) удар выполняют по опускающемуся мячу, когда он находится ниже сетки. Осью для руки, держащей ракетку, является локоть. Накат относится к нападающим ударам и считается одним из основных технических приемов игры. С этим накатом можно не только перебрасывать мяч на другую сторону стола и выполнять удары по мячам, имеющим как верхнее, так и нижнее вращение.

Этим приемом можно также нападать в ответ на атаку накатом. Применение наката позволяет разнообразить игру. Играть в быстром темпе, менять направление и силу вращения мяча, что дает возможность быстрее одержать победу над соперником. Накат слева. При выполнении 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. Накат справа. При выполнении 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, а ракетка, находящаяся на уровне пояса, движется влево-вверх. 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. Для техники

подрезки характерно наличие двух особенностей жесткий удар и активность при выполнении удара. Жесткий характер подрезки проявляется главным образом в том, что удар наносится в большинстве случаев по опускающемуся мячу на значительном удалении от стола. Активный характер подрезки объясняется ее вариативностью: справа и слева, с различной силой вращения, различными направлениями полета мяча как по ширине, так и по длине стола. Это, как правило, ставит соперника в затруднительное положение при атаке, создает ситуацию, которая вынуждает к проигрышу очка может и всей партии. Для успешного освоения техники игры важно владеть приемами с нижним вращением мяча, придающими мячу дугообразную траекторию полета и вращение, а также выполнением длинных и коротких мячей. Подрезка, придающая мячу нижнее вращение и дугообразную траекторию полета. Особенность такой подрезки состоит в том, что обычно выполняют ее только тогда, когда возвращенный соперником мяч после отскока от стола начинает опускаться. В этот момент вращение мяча уже ослабло, и удар по нему наносят в низкой точке, что позволяет частично использовать его силу, направленную вверх, для формирования естественно удара по задорной траектории. Таким образом, представляется возможным уменьшить усилие руки, а также осуществить контроль за высотой полета и не только повысить точность ответного удара, но и легко усилить вращение мяча. Подрезку необходимо применять, прежде, занять положение на определенном расстоянии от стола в зависимости от посланного соперником мяча. Если мяч приземляется недалеко от задней линии стола и у него довольно высокую скорость полета, игроку следует быстро сделать шаг назад. Если мяч приземляется в средней зоне стола и скоростью мяча не высокая, то следует быстро сделать шаг вперед. Удар по мячу выполняют справа перед собой. Если отраженный соперником мяч имеет сильное верхнее вращение, то необходимо по возможности коснуться его ракеткой как можно ближе к оси его вращения. Подрезка мячей, направленных в туловище. Большую сложность для игрока представляет прогнозирование

подрезок соперника, направленных в туловище. Если мяч принят неудачно, то игроку трудно избежать непрерывных атак соперника и даже ситуации, при которой он может совершить проигрыш очка и всей партии. Вот почему при точно выполненной соперником подрезке, направленной прямо в туловище, следует, прежде всего, быстро переместиться и отступить, по возможности несколько удалиться от точки, в которой будет наноситься удар по мячу. Сила удара при подрезке зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, на котором его принимают. На начальном этапе тактика игры новичка отличается примитивностью выбора приемов игры, основанной на длительной перекидке мяча. На втором этапе начальной подготовки тактика строится на отдельных одиночных ударах справа и слева в сочетании с подрезкой. Третий этап-совершенствования, основан на умении вести атакующие и защитные удары в игре. Они разнообразны. Хорошо освоенные технико-тактические приемы.

Тактическая классификация ударов. 1) Подачи: атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка; подготавливающие атаку; защитные, не позволяющие противнику атаковать. 2) Прием подач ударом: атакующим; защитным. 3) Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. 4) Удары атакующие: накат; топ- спин; завершающий удар; удар по «свече»; контратакующий удар; укороченный удар. Тактика розыгрыша очка к которой прибегают при приеме мячей, посланных соперником, предполагает использование тактики трех первых ударов. Играет важную роль для захвата игроком инициативы в партии. Если в игре соперники используют друг против друга атакующие удары, игрок неудачно принимает посланный соперником мяч, то он может проиграть выигрыш очка или проиграть партию. Вот почему тактика розыгрыша очка должна рассматриваться на ведении активной игры и захвате инициативы. Стремление первым провести атакующий удар или создать равновесие сил. Игроки нападающего стиля должны использовать различные технические приемы для быстрого и частого изменения характера игры, а также сочетать их с различными способами, чтобы в полной мере проявить

преимущества своей манеры игры. И для того чтобы выиграть партию. Для борьбы с короткими мячами, не имеющими вращения, мячами с нижним или боковым вращением, а также с длинными мячами с нижним вращением и без вращения можно в равной мере использовать накаты справа из левого угла, накат слева (при сильном нижнем вращении мяча для игрока достаточно сложно использовать технику подрезки). Сильнейшие игроки атакующих ударов с двух сторон при приеме мячей главным образом выполняют накаты справа и слева. Когда другой игрок посылает короткий удар вблизи сетки справа, можно сочетать скидку справа с ударами главным образом в левую половину площадки противника, внезапные накаты с подрезкой, направленные в правую половину или в середину. При приеме мячей необходимо приложить все силы для подавления мяча, имеющие нижнее вращение, при выполнении наката придавать мячам определенную скорость полета и вращение. Чтобы вслепую не выполнять резкие атакующие удары, очень важно точно оценивать действия соперника, только тогда и появится возможность смело и решительно наносить резкие нападающие удары. Основным методом для занятия настольным теннисом является многократное повторение отдельных частей и целого упражнения с постепенным увеличением повторов. Позволяет занимающимся быстрее привыкнуть к обращению с мячом и ракеткой, научиться чувствовать себя с ними свободно, а в дальнейшем способствует быстрому освоению основ технических приемов игры. В течение занятия следует изучать не более одного-двух технических приемов или упражнений. Порядок обучения технико-тактическим приемам ведения игры может быть произвольным, однако в начале изучаются элементы нападения, а уж потом защиты. После того, как школьники научились перекидывать мяч через сетку легким способом, следует одновременно и параллельно переходить к изучению нападающего удара справа (слева). Это не исключает возможности в определенный период уделять больше внимания по времени одному из этих ударов. Большинство школьников проявляет предпочтение одному из ударов, или, чаще всего, игре с

определенной части стола. Чтобы сразу исключить эту односторонность, следует пользоваться одновременным изучением ударов справа и слева. Как освоено движение руки для нападающих ударов следует сразу перейти к управлению полетом мяча, умению посылать его в заданные зоны стола. Потом переходить в первоначальный период. Более одаренные школьники могут быть отобраны в отдельные группы, где переход к изучению новых приемов должен совершенствоваться. Переходят к игре на столах, подача в простейшей форме должна быть изучена на первых 10 занятиях. Обратить внимание на то, чтобы подача служила способом введения мяча в игру. Можно разрешить школьникам сыграть несколько партий на счет даже с первых занятий, после того как они научились держать мяч на столе. Игра на счет является очень важным стимулом, которым нельзя отрицать. После двух- трех месяцев обучения технике игры на столах можно уже проводить тренировочные турниры. Участие в соревнованиях можно начинать не раньше, чем, когда, школьники освоили основные технические элементы игры. Как отучились один год можно участвовать в официальных соревнованиях. Необходима физическая подготовка школьников. Она сначала не имеет специфической направленности и должна осуществляться специальными средствами. Задачей физической подготовки является гармоническое развитие школьников, освоение как можно большего количества двигательных навыков, что способствует развитию общей подвижности и координации школьника. Обучению техническим ударам и передвижениям. Физическая подготовка должна занимать значительное место на всех этапах.

15-20 минут от основного времени каждого занятия в недельном цикле. Важно обучить школьников разминке, самостоятельно и в группе уже с первых занятий. Возникает закрепощенность отдельных частей тела во время игры и при выполнении большого объема нагрузок, особенно на опорно-двигательный аппарат, требует от преподавателя большого внимания к дозировке и чередованию упражнений в процессе обучения. Школьники этого возраста очень эмоциональны, требуют сразу оценки своих действий, в то же самое время

нельзя очень строго судить их за ошибки, но и хвалить незаслуженно тоже нельзя. Полезно проводить подведение итогов как отдельного занятия, так и в целом. Самые эффективные способы оценки выполнения упражнений школьниками могут быть: индивидуальная проверка выполнения упражнения тренером; проверка упражнений на соревнованиях в группе с выявлением победителей и мест, занятых его участниками. Потом только начинаем обучения навыкам и владения мячом и ракеткой является изучение вращений мяча, но при этом продолжается совершенствование предыдущих упражнений с установкой: от занятий к занятию увеличить количественные показатели каждого из них и выполнять их без ошибок. Психологическая подготовка школьников на начальном этапе обучения направлена на интерес к занятиям настольным теннисом, воспитание занятиям физической культурой и спортом, желание быть здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым. Тренер во время эстафет, подвижных игр, игр с мячом и ракеткой позволяют оценить способности школьников в комплексе их проявлений, выявить наиболее послушных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидера, стремящихся быть во всем первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений. Можно организовывать беседы с ведущими спортсменами, просмотры соревнований, фильмов, тренировок сильнейших спортсменов.

2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА

2.1 Организация исследования

Исследования проводились в МБОУ «СОШ№2 г. Лесосибирск».

На первом этапе исследования (август-сентябрь 2014г.) были конкретизированы объект и предмет, определены цель и задачи исследования, проведен анализ литературных источников.

На втором этапе (октябрь 2014 г. - февраль 2015 г.) осуществлялся педагогический эксперимент.

На третьем этапе (март-май 2015г.) производилась обработка полученных результатов, их анализ и обсуждение, а также оформление выпускной квалификационной работы.

В исследовании принимали участие две группы юных теннисистов 9-10 лет - контрольная и экспериментальная.

К - контрольная группа (n=10),

Э - экспериментальная группа (n=10).

Группы были одинаковы по возрастно-половому и количественному признаку.

В летний период дети, входящие в состав контрольной и экспериментальной групп, участвовали в учебно-тренировочных сборах, основной направленностью которых было активное развитие общей физической подготовки (ОФП) с базовые элементы игры в настольный теннис.

Экспериментальная группа занималась развитием общей физической подготовки (ОФП), и базовых элементов игры в настольный теннис. Для контрольной и экспериментальной групп по учебным планам-графикам отводилось разное количество тренировочных часов с октября по январь (см. приложение Б).

В основу нашей методики было положено:

- отличное от контрольной группы распределение количества часов на различные виды подготовки;
- использование большего количества тренажеров и имитационных упражнений.

Для экспериментальной группы было предложено следующее распределение учебных часов:

- на выполнение элементов специальной физической подготовки отводилось 28 часов, что на 1 час больше, чем в контрольной группе;
- на отработку элементов тактической подготовки - 23 часа, что на 2 часа больше, чем в контрольной;
- на игровую подготовку - 10 часов, что на 2 часа больше, чем в контрольной;
- на техническую подготовку было отведено одинаковое количество часов в обеих группах;
- количество часов общей физической подготовки в октябре в контрольной и экспериментальной группе было одинаковым. В ноябре и декабре количество тренировочных занятий, направленных на развитие ОФП в экспериментальной группе было сокращено на 5 часов в связи с достаточной подготовкой в период летних учебно-тренировочных сборов.

В процессе эксперимента были использованы тренажеры, не применяющиеся в работе с контрольной группой.

Тренажер для развития специальных физических качеств и обучения приёму ударов справа и слева - «колесо».

Тренажер представляет собой колесо от детского велосипеда с велосипедной вилкой, прикрепленное к подставке на уровне пояса ребенка.

Это приспособление помогает тренеру эффективно решать задачи по обучению техническим приемам игры, так как при его использовании обучающийся выполняет элементы в облегченных стандартных положениях.

Тренажер - «удочка» представляет из себя подвешенный на палке с

помощью нитки мяч. Используется для того, чтобы занимающийся выбирал правильное расположение ног (стойку) при выполнении имитационных упражнений. Тренер в произвольном порядке указывает место, направляя туда подвешенный мяч, а занимающийся должен правильно передвинуться к мячу, стать в стойку и выполнить имитационное движение. Тренажер используется для отработки тактики и техники игры.

Тренажер - «маятник» - мяч, закрепленный с помощью пружины на металлическом пруте в вертикальном положении. При выполнении удара мяч хаотично движется в разных направлениях, занимающийся должен правильно выбрать стойку, передвинуться к мячу и выполнить заданный технический элемент. Сложность выполнения заключается в том, что мяч передвигается после удара непредсказуемо и задача спортсмена - быстро выбрать правильную стойку для повторного выполнения заданного технического элемента.

Кроме того, мы считаем, что использование зеркал в тренировочном процессе способствует ускорению изучения технических элементов при имитационном выполнении. Во время визуального контроля юные спортсмены видят недостатки при выполнении того или иного упражнения, и имеют возможность их исключить.

2.2 Методы исследования

В процессе экспериментальной работы использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистическая обработка данных.

Теоретический анализ литературных источников позволил составить

представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающиеся вопроса спортивной подготовки игроков на начальном этапе обучения игре в настольный теннис.

Педагогическое наблюдение использовалось для изучения учебно-тренировочного процесса школьников, занимающихся настольным теннисом.

Педагогический эксперимент был направлен на определение эффективности предложенной методики обучения школьников базовым элементам игры.

В качестве контрольных испытаний для определения технико-тактической подготовки школьников применялись следующие тесты:

1. Накат справа, количество раз.

Учащиеся находятся в правой половине стола, занимают правостороннюю стойку, мяч вводится в игру подачей; игроки должны без потери мяча попасть по диагонали в противоположную половину стола, выполняя указанный элемент. Тест проводится без учета времени, на максимальное количество попаданий в указанную половину стола.

2. Накат слева, количество раз.

Учащиеся находятся в левой половине стола, занимают левостороннюю стойку, мяч вводится в игру подачей; игроки должны без потери мяча попасть по диагонали в другую половину стола, выполняя указанный элемент. Тест проводится без учета времени, на максимальное количество попаданий в указанную половину стола.

3. Подрезка слева, количество раз.

Учащиеся находятся в левой половине стола, занимают левостороннюю стойку, мяч вводится в игру подачей; игроки должны без потери мяча попасть по диагонали в другую половину стола, выполняя указанный элемент. Тест проводится без учета времени, на максимальное количество попаданий в указанную половину стола.

На основании результатов контрольных тестов проводился анализ

технической и тактической подготовки юных теннисистов. Материалы исследования обрабатывались с помощью методов математической статистики. Анализ полученных результатов производился методом Стьюдента, который применяется для сравнения достоверности различий между двумя выборками. Обработка полученных результатов производилась с использованием программы Excel.

2.3. Анализ результатов исследования

Определение эффективности, предложенной нами методики обучения школьников занимающихся настольным теннисом базовым элементам игры осуществлялось посредством анализа результатов контрольных тестов, показанных школьниками, входящими в контрольную и экспериментальную группы, в начале и конце эксперимента.

Контрольные тесты включали в себя выполнение технико-тактических элементов игры в настольный теннис: накат справа, накат слева, подрезку слева.

Для обработки результатов, показанных школьниками, входящими в контрольную и экспериментальную группы, мы воспользовались методом Стьюдента, применяющегося для сравнения двух выборок, взятых из одной и той же генеральной совокупности, или двух различных состояний одной и той же выборочной совокупности.

По методу Стьюдента, сравнение двух малых групп с попарно-зависимыми вариантами осуществляется по формулам:

$$tr = \frac{|z| \cdot n \cdot (n-1)}{(z-Z)}, \quad (1)$$

$$k = 2 \cdot (n - 1), \quad (2)$$

где k - число степеней свободы;

n - объем выборки;

Z - среднее арифметическое разности состояний (z) первого и второго измерений;

I - сумма квадратов разностей z^2 .

Сравнение двух малых групп с попарно-независимыми вариантами осуществляется по формулам:

$$f_{\text{крит}} = \sqrt{\frac{2 \cdot (n_x + n_y) \cdot \ln 2}{n_x + n_y - 2}} \quad (3)$$

$$k = n_x + n_y - 2, \quad (4)$$

где k - число степеней свободы;

n_x - объем первой выборки; n_y - объем второй выборки;

X - среднее арифметическое первой группы;

Y - среднее арифметическое второй группы;

По таблице t -критериев определяли наличие или отсутствие статистически достоверного различия между выборками.

Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента отражены в таблицах 1,2.

Таблица 1- Результаты тестирования контрольной группы в начале эксперимента

Испытуемые	Наименование технического элемента		
	Накат справа	Накат слева	Подрезка слева
Алина	17	27	28
Настя	25	29	21

Миша	25	24	24
Леня	29	27	27
Максим	20	27	13
Женя	24	30	16
Рома	30	27	23
Диана	27	28	24
Арина	23	22	25
Гена	28	25	30
Средние показатели	24,8	26,6	23,1

После первоначального тестирования был проведен анализ результатов, показанных школьниками занимающимися настольным теннисом в физкультурно-оздоровительном клубе.

Сравнительный анализ результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента с помощью критерия Стьюдента для двух малых групп с попарно-независимыми вариантами показал, что:

Таблица 2 - Результаты тестирования экспериментальной группы в начале эксперимента

Испытуемые	Наименование технического элемента		
	Накат справа	Накат слева	Подрезка слева
Марина	18	28	25
Оксана	24	22	23
Ростик	28	27	26
Олег	29	28	25
Слава	22	25	17

Алина	25	29	15
Вика	27	24	25
Женя	27	30	20
Гена	22	22	26
Максим	28	28	23
Средние показатели	25	26,3	22,5

- нельзя говорить о достоверности различий результатов контрольной и экспериментальной групп при выполнении наката справа, так как $t_{расч}=0,12 < t_{табл}=2,10$ при надежности $P=0,95$ из таблицы t-критериев Стьюдента;

- нельзя говорить о достоверности различий результатов контрольной и экспериментальной групп при выполнении наката слева, так как $t_{расч}=0,26 < t_{табл}=2,10$ при надежности $P=0,95$ из таблицы t-критериев Стьюдента;

- нельзя говорить о достоверности различий результатов контрольной и экспериментальной групп при выполнении подрезки слева, так как $t_{расч}=0,29 < t_{табл}=2,10$ при надежности $P=0,95$ из таблицы t-критериев Стьюдента.

Следовательно, в начале эксперимента контрольная и экспериментальная группы по технико-тактическим показателям достоверно не отличались (рисунок 1).

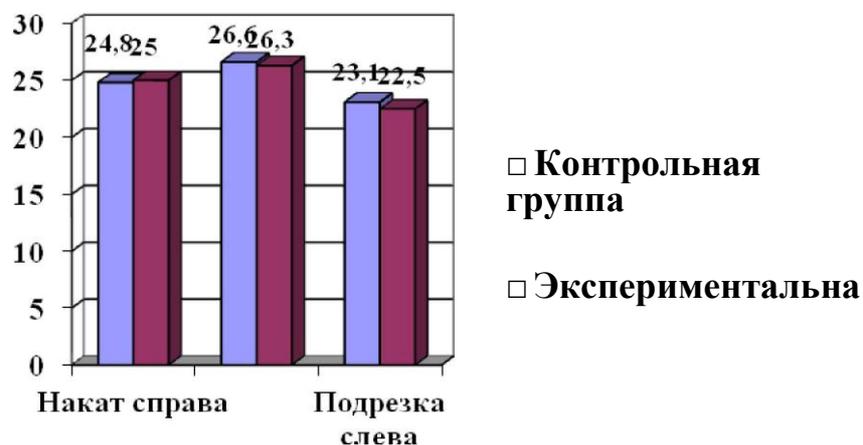


Рисунок 1 - Сравнительный анализ результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента

Далее осуществлялось проведение тренировочных занятий с экспериментальной группой по предложенной нами методике обучения базовым элементам игры. Контрольная группа занималась по общепринятой программе.

После окончания эксперимента было проведено повторное тестирование обеих групп, результаты которого представлены в таблицах 3, 4

Таблица 3 - Результаты тестирования контрольной группы в конце эксперимента

Испытуемые	Наименование технического элемента		
	Накат справа	Накат слева	Подрезка слева
Алина	20	28	29
Настя	25	30	20
Миша	28	27	29
Леня	30	26	22
Максим	21	30	19
Женя	29	32	17
Рома	32	28	25
Диана	25	28	27
Арина	26	24	25

Гена	30	27	32
Средние показатели	26,6	28	24,5

Таблица 4 - Результаты тестирования экспериментальной группы в конце эксперимента

Испытуемые	Наименование технического элемента		
	Накат справа	Накат слева	Подрезка слева
Марина	29	34	30
Оксана	30	32	31
Ростик	31	30	29
Олег	33	30	30
Слава	30	29	32
Алина	30	28	21
Вика	30	30	34
Женя	32	32	31
Гена	28	30	29
Максим	30	29	27
Средние показатели	30,3	30,4	29,4

Сравнительный анализ результатов тестирования после завершения эксперимента с помощью критерия Стьюдента для двух малых групп с попарно-зависимыми вариантами показал, что в контрольной группе достоверные изменения произошли при выполнении наката справа и наката слева. При выполнении подрезки слева достоверных изменений не произошло.

В экспериментальной группе достоверные изменения произошли при выполнении всех контрольных нормативов.

Сравнительный анализ результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп после завершения эксперимента с помощью критерия Стьюдента для двух малых групп с попарно-независимыми вариантами показал, что:

- можно говорить о достоверности различий результатов экспериментальной и контрольной групп при выполнении наката справа, так как

$t_{расч}=2,79 > t_{табл}=2,10$ при надежности $P=0,95$ из таблицы t-критериев Стьюдента;

- можно говорить о достоверности различий результатов экспериментальной и контрольной групп при выполнении наката слева, так как

$t_{расч}=2,64 > t_{табл}=2,10$ при надежности $P=0,95$ из таблицы t-критериев Стьюдента;

- можно говорить о достоверности различий результатов экспериментальной и контрольной групп при выполнении наката слева, так как $t_{расч}=2,64 > t_{табл}=2,10$ при надежности $P=0,95$ из таблицы t-критериев Стьюдента;

- можно говорить о достоверности различий результатов экспериментальной и контрольной групп при выполнении подрезки слева, так как $t_{расч}=2,57 > t_{табл}=2,10$ при надежности $P=0,95$ из таблицы t-критериев Стьюдента.

Следовательно, в конце эксперимента произошли достоверные улучшения технико-тактических показателей экспериментальной группы по отношению к контрольной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы показал недостаточность исследований в области подготовки юных теннисистов на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

На основании изученной литературы и практического опыта была изучена и апробирована одна из методик обучения школьников, занимающихся настольным теннисом в физкультурно-оздоровительном клубе базовым элементам игры в настольный теннис.

Эффективность апробированной методики была выявлена с помощью проведения контрольных тестов, направленных на определение технико-тактической подготовки школьников: наката справа, наката слева и подрезки слева.

Анализ полученных результатов позволяет говорить о достоверном улучшении показателей экспериментальной группы по сравнению с контрольной и, следовательно, возможности применения предложенной методики в практической работе не только тренерам по настольному теннису, но и учителям школ.

Занятия в физкультурно-оздоровительном клубе позволяют охватить наиболее острые проблемы, касающиеся активного отдыха учащихся общеобразовательной школы. Каждый преподаватель должен подбирать учебный материал в соответствии со своим видением проблемы, уровнем собственной подготовленности и подготовленности учащихся, материальным обеспечением и другими особенностями, в которых работает каждая конкретная школа. В тренировочном процессе учитывается и личный пример тренера как один из показателей проведения физкультурно-оздоровительных занятий.

В работе со школьниками на начальном этапе обучения настольному теннису мы рекомендуем обращать внимание, прежде всего, на следующие моменты:

- использование в тренировочном процессе различных тренажеров при выполнении имитационных упражнений, что позволяет школьнику быстрее заметить и исключить собственные ошибки при отработке техники игры;
- использование зеркал при выполнении имитаций, так как дети визуально могут наблюдать за движением руки и корректировать его;
- использование всевозможных упражнений с мячом, жонглированием для развития ловкости, координации движений и для тренировки двигательной реакции, а также применение этих упражнений в групповых занятиях, что позволяет заинтересовать детей выполнением заданий;
- использование эстафет с элементами игры.

Тренеру необходимо исключить однообразие и односторонность содержания занятий, методов и средств обучения, чтобы преодолеть монотонность и скуку во время учебного процесса, так как с физиологической точки зрения дети способны к большим усилиям, если их подводят к ним постепенно и увлекательно.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис / А.Н. Амелин, В.А. Пашин. – Москва : Физкультура и спорт, 2006.- 112 с.
2. Амелин, А.Н. Современный настольный теннис / А.Н. Амелин. – Москва : Физкультура и спорт, 2002.– 111 с.
3. Анисимова, Б.Н. Как освоить азы техники // Настольный теннис / Б.Н. Анисимова. – Москва : ППО, 2001. №9. 15-16с.
4. Бабушкин, В.З. Специализация в спортивных играх / В.З. Бабушкин. – Киев : Здоровье, 1991.
5. Байгулов, Ю.П., Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов. – Москва : Физкультура и спорт, 2003.– 159 с.
6. Барчукова, Г.В. Анализ соревновательной деятельности в настольном теннисе . Теория и практика физической культуры / Г.В. Барчукова // Теория и практика физической культуры.– 2006. –№3– 15-24.
7. Барчукова, Г.В. Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе / Г.В. Барчукова // Теория и практика физической культуры. – 2006. –№4– 21-38.
8. Барчукова, Г.В. Настольный теннис. Физическая подготовка игроков в настольный теннис / Г.В. Барчукова. – Москва, 2006.
9. Барчукова, Г.В. Пути совершенствования техники в настольном теннисе: автореф. дис.... канд. пед. наук / Г.В. Барчукова. – Москва, 2006.– 24 с.
10. Барчукова, Г.В. Теория методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. Заведений / Г.В. Барчу.М. В.М. Матыцин, под ред. Г.В. Барчуковой. – Москва : Издательский центр «Академия», 2006. - 528с.
11. Воробьев, В. А. Методика проведения учебно-тренировочного сбора в сборной команде России по настольному теннису / В.А. Воробьев // Настольный теннис – информационно-методическая газета. – 1998. – № 2.
12. Губа, В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений / В.П. Губа. – Москва, 2001.-45с.

13. Ефремова, А.В. Разноцелевые нормы динамики нагрузки на повышение целевой точности ударов в настольном теннисе: Дис. ... канд. пед. наук / А.В. Ефремова. – Минск, 1996.
14. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд. Стереоти. – Москва : «Академия», 2004. - 520 с.
15. Иванов, В.С., Коллегорский В.В. Заглядывая в завтра / В.С. Иванов, В.В. Коллегорский // Спортивные игры. – 2003. – №4.– 20с.
16. Команов, В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебнометодическое пособие / В.В.Команов – Москва, 2014. - 392 с.
17. Матыцин, О. В. Личностные факторы эффективности и надежности соревновательной деятельности в настольном теннисе // Журнал Международной Академии настольного тенниса «Научные проблемы настольного тенниса». – 1992. – № 1.
18. Портных, Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова. – Санкт-Петербург, 1997.
19. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г.Озолин. – Москва : Физкультура и спорт, 2011.-32с.
20. Особенности обучения технике и тактике настольного тенниса в КНР. Сборник методических материалов № 1 (Федерация настольного тенниса России) Авторы-составители Астахов С.В., Барчукова Г.В. – Москва, 2011.
21. Серова, Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. – Санкт-Петербург, 2001.
22. Старожилец, А.А. Формулы успеха: Подготовка спортсмена / А.А Старожилец // Настольный теннис. – 1993. – № 1.
23. Усмангалиев, М.Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис.... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. – М., 1991.

24. Фриерман, Э.Я. Настольный теннис. / Сост. Штейнбах В.Л./ – Москва: Олимпия Пресс, 2005. - 80 с.
25. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2007. -480 с.
26. Худец, Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. Белозеров О. – Москва : ВистаСпорт, 2005. - 272 с
27. Шестеркин, О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной специализации: дис. ... канд. пед. наук // Москва, 2006. -156 с.

Правила игры в настольный теннис

История

Впервые название «Пинг-Понг» стало встречаться, начиная с 1901 года, а до этого в ходу были аналогичные по интонациям названия: «Флим-Флам», «Виф-Ваф», а также «Госсима». Больше 100 лет назад предприимчивый американец Джон Джаквес зарегистрировал придуманное название. Оно получилось из сочетания двух звуков: «пинг» — звук, издаваемый мячом, когда он ударяется о ракетку, и «понг» - когда мяч отскакивает от стола. В дальнейшем название было продано братьям Паркер.

Эволюция игры

Изначально для игры использовались ракетки с игровой плоскостью из гладкого дерева, то есть на ракетках не было покрытия. Затем стали применяться покрытия, изготовленные из пробки или подобных ей материалов. С такими ракетками невозможно было проводить значительную часть ударов известных в современном настольном теннисе и вести динамичную игру. В 1903 году Ч. Гуд впервые использовал ракетку со слоем пористого каучука. В первой половине двадцатых годов использование пористого каучука было так широко распространено, что все другие виды ракеток полностью вышли из употребления. Стало возможным сообщать мячу вращение различными способами. Использование ракеток с пористым каучуком позволяло лучше контролировать мяч, и техника настольного тенниса изменилась. Этот период длился до начала 1950-х, когда появилось губчатое покрытие ракеток. В Европе оно впервые использовалось в Австрии Фритчем в 1951 году, однако, это был единичный случай, не приведший к изменениям в игре.

В 1952 году ракетку с губчатым покрытием на Чемпионате мира в Бомбее применил японский спортсмен Хиродзи Сато, ставший чемпионом. Японская

сборная тогда впервые принимала участие в Чемпионате мира и благодаря своей стремительной атакующей тактике завоевали множество медалей, среди которых была и золотая медаль в индивидуальных соревнованиях. С этой даты ракетки с губчатой резиной начали распространяться по всей Европе, а Европа стала всемирным центром настольного тенниса.

Однако по оценкам специалистов новое покрытие ракетки не сделало настольный теннис более привлекательным видом спорта. Удар мяча о толстый слой губчатой резины придавал ему большую скорость, и отразить такой удар было очень сложно. Таким образом игра практически свелась к подрезкам и завершающему удару. Главным в состязании стала сила, а игровая техника отошла на второй план, что привело к падению популярности настольного тенниса. В 1959 году использование ракеток с губчатой резиной было запрещено.

С 1959 года губку стали использовать как основу для пупырчатой резины, и в результате игра осталась быстрой, но появилась возможность придавать мячу больше разнообразных вращений. По оценкам специалистов это стало началом новой эры настольного тенниса, так как новые материалы, используемые в игре, привели к появлению абсолютно новой техники — техники быстрой игры с неизвестными ранее атакующими ударами сопровождаемыми сильным вращением. Комбинация губки и резины полностью изменила манеру игры и концепцию настольного тенниса. Одновременно это повлияло и на развитие техники удара. Игровые материалы (ракетка, мяч) продолжают изменяться и сегодня, и это неминуемо влияет на направление развития техники ударов и самой игры.

Важнейшие правила игры

Полная редакция современных правил игры доступна на официальном сайте Международной федерацией настольного тенниса.

1. Инвентарь

Стол

Теннисный стол — специальный стол, разделённый сеткой на две

половины. Имеет размеры, являющиеся международным стандартом: длина — 274 см, ширина — 152,5 см, высота — 76 см.

Игровая поверхность включает в себя верхние кромки (углы) стола, боковые стороны ниже этих кромок игровой поверхностью не считаются.

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. Поверхность стола разделяется на две половины вертикально стоящей сеткой. Игровая поверхность стола должна быть матовой, однородной тёмной окраски. Вдоль каждой кромки стола должна идти разметка — белая линия шириной 20 мм. При использовании стола для парной игры посередине стола наносится белая линия шириной 3 мм, перпендикулярная сетке.

Сетка

Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвешенного шнура и опорных стоек вместе с их креплением к поверхности стола.

Сетку с помощью шнура и стоек устанавливают так, чтобы её верхний край находился на высоте 15,25 см от поверхности. За край стола сетка также должна выступать с обеих сторон на 15,25 см.

Мяч

Мяч для настольного тенниса делают из целлулоида или подобной пластмассы. Размер мяча — 40 мм в диаметре, масса — 2,7 г. Мяч может быть белого или оранжевого цвета, обязательно матовый. С 2007 года другой цвет мячей на международных соревнованиях не используется. До 2003 года использовались мячи диаметром 38 мм: причиной увеличения диаметра послужила излишняя скорость мяча, и как результат — неудобства для судейства и наблюдения за игрой.

С той же целью в 2012 году, после ОИ в Лондоне, планировалось ввести новые мячи, однако нововведение перенесено на 2014 год, так как

производителям не удалось сделать достойную замену (новые мячи были неровные и быстро ломались). Предполагалось, что диаметр мяча будет составлять 42-44 мм.

6 февраля 2014 года Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ) сообщила о принятии нового мяча для настольного тенниса из пластмассы вместо целлулоида. Известно, что новый мяч будет маркироваться обозначением «40+», его диаметр будет чуть больше 40 миллиметров. Новый мяч станет обязательным для официальных соревнований с 1 июля или с 1 сентября 2014 года. Введение этого мяча вызвало ряд протестов у спортсменов любителей из-за хрупкости первоначальных образцов нового мяча и их повышенной стоимости.

Летом 2014 года появились сведения о введении двухцветного, бело-оранжевого мяча для настольного тенниса. Впервые этот мяч был официально протестирован в китайской суперлиге в августе 2014 года. В мае 2015 года генеральная ассамблея ИТТФ должна принять решение о использовании такого мяча на всех официальных соревнованиях.

• Ракетка

При игре используются ракетки, сделанные из дерева, покрытого одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны. У дорогих ракеток основание сделано из нескольких слоёв древесины различных пород и нескольких слоёв титана или карбона. Профессиональные ракетки не продаются в готовом виде. Игрок или тренер игрока выбирают основание и накладки (резину). В Китае в некоторых случаях резина (topsheet) и губки (sponge) продаются и собираются отдельно. Губки бывают разной жёсткости и измеряются в градусах от 35' (мягкие) до 47' (жёсткие), сама резина тоже делится на гладкую и «шипы».

Согласно правилам ИТТФ, основание ракетки должно хотя бы на 85 % состоять из древесины. Также на соревнованиях запрещены некоторые виды шипов (преимущественно длинные), которые позволяют обладателю таких

накладок игнорировать вращения мяча соперника.

В начале встречи и при смене ракетки во время встречи игрок должен показать свою ракетку сопернику и судье с целью её осмотра на соответствие правилам.

2. Определения

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

«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.

«Переигровка» — розыгрыш, результат которого не засчитан.

«Очко» — розыгрыш, результат которого засчитан.

«Подающий» — игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.

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

3. подача

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам:

- мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см;
- с момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой мяч должен быть обязательно выше, чем поверхность стола и за пределами концевой линии края стола;
- подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на его половине стола, затем пролетел над или вокруг сетки и коснулся половины стола принимающего, в парных играх — мяч должен последовательно коснуться правой половины стола подающего, а затем правой половины стола принимающего, другими словами, по диагонали;

- подача должна выполняться так, чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы подачи;
- нельзя скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой;
- подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего;

4. Возврат

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

5. Порядок игры

Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. Партия идёт до 11 очков. В случае равного счёта 10:10 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока, отрыв не составит два очка. При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч, становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч, становится принимающим. Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований). Во время игры, если мяч зацепил сетку и при этом ударился о половину соперника, то игра продолжается.

По старым правилам партия шла до 21 очка, подающие чередовались через каждые пять подач, при равенстве 20:20 подача переходила к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока, отрыв не составит два очка.

6. Переигровка

Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, проводится «пере подача» -подающий должен повторить подачу. Количество переподач неограниченно. Так же переигровка может быть

назначена еще в ряде случаев, определенных правилами.

7. Очко

Очки начисляются игроку в следующих случаях:

- его соперник не выполнил правильную подачу;
- его соперник не выполнил правильный возврат;
- после его подачи или возврата мяч до удара его соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
- 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;
- его соперник мешает мячу;
- его соперник ударяет мяч дважды подряд (кисть руки, держащая ракетку, считается частью ракетки, отбить мяч этой кистью или её пальцами не считается ошибкой, так же, если мяч попадет в кисть или в её пальцы, а затем в ракетку, то это также не считается ошибкой);
- его соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям правил;
- его соперник или то, что на нём надето, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
- его соперник или то, что на нём надето, коснется комплекта сетки, пока мяч в игре;
- его соперник коснется свободной рукой игровой поверхности;
- в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим;
- как обусловлено правилом активизации игры.

Существуют дополнительные пункты правил для игроков в инвалидных

колясках.

8. Правило активизации игры

Вводится, если партия не заканчивается в течение 10 минут и в партии разыграно менее 18 очков, либо в любой момент по обоюдному согласию игроков. Активизация достигается введением правила 13 ударов, то есть после 13 правильных возвратов, очко автоматически присуждается принимающему. Это вынуждает подающего завершать розыгрыш в свою пользу. После введения правила активизации игры, оно действует до конца данной встречи. При активизации игры каждый игрок должен подавать поочередно.

9. Парная игра

Следующие дополнительные правила используются при парной игре:

- Стол разделен вдоль, белой полосой на зоны (две с каждой стороны). При подаче мяч должен удариться в правую зону своей половины и левую зону половины соперника, другими словами мяч должен быть подан по диагонали.

Партнёры должны отбивать мяч по очереди. Например, после того, как подающий подал мяч, и отбивающий его отбил, следующий удар должен быть произведён партнёром подающего, а следующий партнёром принимающего и т. д.

