

МЕЖГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Методические рекомендации к практическим занятиям для
студентов всех специальностей и направлений подготовки
дневной формы обучения*

Настольный теннис в вузах



Могилев 2019



УДК 796.386:378
ББК 75.577.6:74.58
Ф50

Рекомендовано к изданию
учебно-методическим отделом
Белорусско-Российского университета

Одобрено кафедрой «Физвоспитание и спорт» «12» марта 2019 г.,
протокол № 8

Составитель Т. В. Афанасенко

Рецензент доц. Е. А. Копылова

В методических рекомендациях рассмотрены основные физические качества теннисистов, приведена методика их совершенствования, рекомендованы комплексы упражнений для формирования выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести. Структура и содержание методических рекомендаций направлены на то, чтобы дать больше информации по методике проведения учебных занятий по настольному теннису, о правилах проведения соревнований.

Учебно-методическое издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ответственный за выпуск	Д. Н. Самуйлов
Технический редактор	С. Н. Красовская
Компьютерная верстка	М. А. Меленяко

Подписано в печать . Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.
Печать трафаретная. Усл. печ. л. . Уч.-изд. л. . Тираж 36 экз. Заказ №

Издатель и полиграфическое исполнение:
Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Белорусско-Российский университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/156 от 7.03.2019.

Пр-т Мира, 43, 212022, Могилев.

© Белорусско-Российский
университет, 2019



Содержание

1 Настольный теннис как составляющая физической подготовки (физического развития) учащихся высших учебных заведений.....	4
2 Основные направления физической подготовки учащихся в настольном теннисе.....	5
3 Тактика игры.....	9
4 Тренировочные занятия.....	10
5 Правила проведения соревнований.....	14
Заключение.....	15
Список литературы.....	16

1 Настольный теннис как составляющая физической подготовки (физического развития) учащихся высших учебных заведений

Настольный теннис – увлекательный вид спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию человека. Игра в настольный теннис рассматривается как средство дополнительной физической нагрузки: развитие реакции, координации движения, выносливости. Имеющиеся в литературе и практике данные предоставляют возможность использования средств настольного тенниса для повышения эффективности занятий по физической культуре у студенческой молодежи.

История настольного тенниса началась в Англии. Первые документы о правилах игры были напечатаны в каталогах в 1834 г. В декабре 1900 г. состоялся первый чемпионат Лондона по пинг-понгу. Простой инвентарь, а главное небольшие размеры площадки позволяли играть где угодно. Это обеспечило широкое распространение настольной игры, которая в короткие сроки стала любимой салонной игрой в Англии, а затем и в других странах Европы. Качественный рост увлеченностью настольным теннисом начался в 1920-е гг., когда этот вид спорта приобрел большую популярность в Германии, Венгрии, Чехословакии и Австрии. В январе 1926 г. в Берлине была создана международная федерация настольного тенниса «InternationalTableTennisFederation» (ITTF).

Особую популярность игра получила после Великой Отечественной войны, этому способствовали спортсмены Литвы и Латвии, которые имели международный опыт и высокие спортивные результаты. В феврале 1948 г. Комитет по делам физкультуры и спорта при Совете Министров СССР утвердил новые правила игры, которые были приведены в соответствие с международными. С этого времени игра стала именоваться настольным теннисом. А Единая всесоюзная спортивная классификация 1949 г. уже предусматривала выполнение разрядов и присвоение звания Мастер спорта СССР по настольному теннису.

Сейчас Международная федерация настольного тенниса является одной из самых популярных и объединяет свыше 190 национальных ассоциаций всех континентов. Настольный теннис включен в программу летних олимпийских игр.

Важную роль в процессе образования и воспитания студенческой молодежи играет среда с ее организационно-педагогическими условиями и возможностями. Содержание физического воспитания обучающихся на основе сочетания базовой части физкультурно-спортивной программы и элементов настольного тенниса в условиях занятий физической культурой – важная часть образовательного процесса.

Анализ имеющихся теоретических и практических условий физического воспитания в высшем образовании позволил выделить следующие составляющие:

– важно объяснить студентам роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной и социальной деятельности;



– сформировать мотивационно-ценностное отношение у студентов к физической культуре, задать установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, актуализировав их через поощрение за спортивные достижения;

– определить методы физических упражнений через тематические планы, включающие занятия в условиях расширенного двигательного режима с использованием упражнений из настольного тенниса;

– обеспечить профессорско-преподавательский потенциал для воспитательного руководства.

Таким образом, период обучения индивидуально и в группах по настольному теннису позволяет выработать профессиональную компетенцию – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2 Основные направления физической подготовки учащихся в настольном теннисе

Достижение результатов, определённых вузовской программой, для занимающихся настольным теннисом, немыслимо без всестороннего физического развития, которое осуществляется в круглогодичном учебном цикле и направлено на последовательное приспособление организма к интенсивным нагрузкам и совершенствование морально-волевых качеств студента-спортсмена.

Для всестороннего физического развития теннисиста используются общеразвивающие упражнения, специальные упражнения и дополнительные виды спорта: лёгкая атлетика (бег с низкого и высокого старта, бег на короткие дистанции, старты, прыжки), гимнастика и др. Все эти физические упражнения включаются в занятия, в подготовительную его часть, с учётом состояния здоровья, индивидуальных качеств и состояния физической и спортивно-технической подготовленности на данный период.

Под влиянием упражнений укрепляется и развивается мускулатура, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

Следует помнить, что для достижения результатов в физическом развитии необходимо постепенное повышение объёма и интенсивности упражнений.

Особое значение для игрока в настольный теннис имеют общеразвивающие и специальные физические упражнения. Ими надо заниматься систематически. Только многократное повторение специальных упражнений (имитационные упражнения, упражнения на велотренажере, упражнения с отягощениями и т. д.) даёт положительный результат в процессе обучения теннисиста. В связи с этим предлагаем основные направления и рекомендации по развитию физических качеств, необходимых теннисисту.

Развитие силы. Развивая силу мышц у теннисистов, необходимо учитывать специфику этой игры, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Поэтому излишнее увлечение упражнениями, развивающими собственно силу, может лишить движения эластичности, притупить остроту чувства мяча. Упражнения



должны быть разнообразными и равномерно развивающими на все группы мышц. Упражнения, развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений.

Развитие быстроты. Чрезвычайно важным физическим качеством в настольном теннисе является быстрота реакции. В игре теннисист должен быстро оценивать обстановку, быстро реагировать, стартовать, быстро делать замах, быстро двигаться, быстро менять направление перемещений и т. д.

Решающее значение для развития быстроты имеет игра в настольный теннис, особенно повторение упражнений с максимальной скоростью. Между упражнениями теннисисту нужно отдыхать, чтобы повторять их, не снижая быстроты. Такие упражнения должны быть непродолжительными, но частыми.

Мяч, посланный соперником, находится в воздухе 0,3...0,5 с. За это короткое время спортсмен должен определить скорость его полета, точку отскока, характер вращения мяча и с учетом расположения соперника быстро рассчитать свои возможности и предпринять соответствующее действие. Только при наличии быстроты реакции можно в сложной и быстро меняющейся обстановке встречи использовать благоприятные моменты, захватить инициативу и добиться победы.

Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительные восприятия, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а различными движениями.

Развитие ловкости. Ловкость – это умение легко, быстро и эффективно совершать самые разнообразные движения, пользуясь арсеналом технических приемов и способов игры. Теннисист должен свободно владеть своим телом, чтобы выполнять серии ударов из разных положений на большом расстоянии от стола, делать быстрые броски на укороченные мячи, иногда преодолевая расстояния в 4...5 м и отражая мяч, посылать его в наиболее уязвимое место противника. Этот поток сложных технических приёмов игры требует экономных, ловких движений.

Общая ловкость развивается путём занятий различными видами спорта: теннисом, баскетболом, хоккеем, гимнастикой, акробатикой и подвижными играми.

Специальная ловкость лучше всего вырабатывается в результате тренировок у стола с разными партнёрами, обладающими атакующей и защитной техникой. Тренировки, посвящённые развитию ловкости, должны быть насыщены разнообразными вариантами технических приёмов. Чем больше выполняется выпадов, бросков и различных передвижений у стола, тем продуктивнее тренировка. Для увеличения числа движений иногда рекомендуется поочерёдно выполнять левый удар с правой и с левой стороны стола. Такие переходы в промежутках между ударами повышают специальную ловкость.

Комплексы упражнений для развития быстроты и ловкости:

- бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления ;
- выпады из различных положений;
- упражнения со скакалкой – 1 мин;



- бег по ступенькам лестницы;
- бег на месте с высоким подниманием бедра;
- бег с ускорением;
- челночный бег;
- переменный бег (30 м – (быстро), 30 м – (медленно));
- передвижение боком скачками;
- имитация подставки слева и удар справа (30 с – серия, интервал Г – 30 с, три серии);
 - в положении сидя, замах рукой, имитация удара по мячу с поворотом туловища (4 р × 30 с);
 - прыжки в стороны (ширина 2,5 м, цикл 30 с, по 5 циклов);
 - переступание боком (цикл 20 м за 25 с по 1...3 цикла);
 - перемещения у стола в стойке слева и справа, имитируя удар по мячу (серия 1 мин, 2...3 серии);
 - быстрые движения рукой (имитация удара по мячу) без нагрузки или с нагрузкой 0,5...1 кг (цикл 20 с, по 8...10 циклов);
 - быстрое сгибание или разгибание предплечья, вращения предплечья внутрь и наружу.

Развитие выносливости. Значение выносливости в настольном теннисе огромно. Очень часто игроки, владеющие хорошей техникой и недостаточной выносливостью, блестяще выигрывали первые партии, а во второй половине встречи теряли точность удара, у них ослабевало внимание, нарушалось нормальное дыхание, увеличивалась потливость.

В каждом соревновании нагрузка имеет свои особенности. Она бывает продолжительной или кратковременной, но всегда очень интенсивной. Это зависит от года обучения игре в настольный теннис, уровня спортивно-технической подготовленности, веса, пола и т. д. В среднем каждая встреча длится от 15 до 20 мин.

Принято различать общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью следует понимать способность организма к длительной работе, а под специальной, или скоростной выносливостью, способность в течение определенного времени выполнять работу с наибольшей интенсивностью.

На основании общей выносливости развивается специальная выносливость, без которой не возможно добиться положительных результатов.

Большое значение имеет и умение спортсмена соразмерять свои мышечные усилия и расслаблять мышцы после удара. Это предохранит мышцы от быстрого утомления.

Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и лёгкие. Очень полезны в этом случае упражнения со скакалками, спортивная ходьба, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах, игра в баскетбол, систематические повторные пробежки, специальные упражнения, а также тренировки у теннисного стола и участие в соревнованиях.



Чемпион мира, китаец Ли Фужун имел следующие показатели физической подготовки: 100 м – 12,7 с, 3000 м – 11 мин 6 с, кросс 10000 м – 40 мин 37 с, подтягивание – 26 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине – 125 раз.

Исследования, которые проводились на территории СНГ ведущими тренерами, показывают, что для занимающихся настольным теннисом и достигших уровня II-III спортивного разряда эти показатели физической подготовленности должны быть в следующих пределах:

- 1) бег 100 м – 13,6...14,3 с;
- 2) бег 3000 м – 13 мин 20 с ...13 мин 50 с;
- 3) подтягивание 8...12 раз;
- 4) поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 60 с, 25...35 раз;
- 5) поднос ног на перекладине 5...7 раз;
- 6) челночный бег 4 × 18 – 16,0...17,0 с (д), 6 × 18 – 24...26 с (ю);
- 7) сгибание разгибание рук в упоре на брусьях 9...15 раз;
- 8) прыжок в длину с места 225...250 см.

Развитие гибкости. Игра в настольный теннис требует эластичности мышц всего тела, и особенно туловища и игровой руки. Играя в быстром темпе, теннисистам часто приходится отражать удары, не сходя с места, делая повороты и наклоны туловища.

Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховых движений, специальных гимнастических упражнений для плеча, локтя, кисти и пальцев. Выполнять их следует очень осторожно, т. к. чрезмерная нагрузка может привести к разрыву мышц и связок.

Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

Спортивная форма – подготовленность организма к выполнению наивысшей спортивной нагрузки для данного индивидуума. Хорошая форма достигается путём систематической, специальной и всесторонней физической подготовки. Теннисист, находящийся в хорошей спортивной форме, энергичен и полон желаний много тренироваться. Организм такого теннисиста быстрее входит в работу, меньше утомляется, и силы его быстрее восстанавливаются.

При проведении учебных занятий следует, независимо от времени года, проводить одно-два занятия в месяц на воздухе. Для чего используются пешие и лыжные прогулки, кроссы, подвижные и спортивные игры.

Правильная постановка дыхания – важнейшая часть физической подготовки каждого теннисиста. Дышать следует, возможно, ровнее и глубже, темп дыхания должен соответствовать 9, вдох делать в момент замаха, а выдох в момент удара по мячу. Вдох производится преимущественно при выпрямлении, а выдох – при наклонах, поворотах и группировке. При правильной работе дыхательного аппарата развивается выносливость спортсмена, и легче преодолевается нервное напряжение.

Одним из важных видов контроля за спортивной формой является самоконтроль. В этих целях заводится дневник, где записываются основные данные



о состоянии здоровья, а также антропологические данные: рост, вес, объём груди, мышц рук и ног, ёмкость лёгких. В дневнике отмечаются все отклонения от нормы. Самоконтроль – лучшее средство выявления перетренированности.

Занимающиеся настольным теннисом должны знать, что нормальный пульс здорового человека в спокойном состоянии 70...80 ударов в мин, после быстрого бега он доходит до 160...180 ударов в мин, а у более тренированных спортсменов при той же нагрузке – до 130...140 ударов. При чрезмерной нагрузке пульс может повыситься до 200 ударов, это значит, что нагрузку надо сократить.

Надо следить также за своим дыханием. В норме человек делает 15...17 вдохов и выдохов в минуту. Если дыхание в покое учащённое, значит, занимающийся устал или нездоров. В большинстве случаев одышка сопровождается повышенной потливостью. Наиболее обильно потеют люди, имеющие лишний вес. Первые 2...3 месяца полные люди, начав заниматься настольным теннисом, после двух часов игры или 20...30 мин участия в соревнованиях теряют в весе от 1 до 2 кг.

Тренированный человек за это же время теряет 250...300 г. У здорового человека после занятий спортом появляется хороший аппетит, у больного усталость и отсутствие аппетита.

Нельзя принимать большое количество пищи непосредственно перед сном. Если утром после сна появляется головная боль, вялость, значит, организм ещё не отдохнул, не подготовлен к предстоящей нагрузке и её надо сократить. Если чувствуется слабость, головная боль, озноб, заниматься нельзя. Это может нанести непоправимый ущерб здоровью.

3 Тактика игры

Известно, что всё человечество делится на четыре группы в соответствии с четырьмя типами темперамента: сангвников, холериков, флегматиков и меланхоликов.

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

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

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

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

При игре в настольный теннис одно из важных качеств – это умственные способности. В тактической подготовке игрока они имеют немаловажное зна-



чение. Умение точно оценить игровую ситуацию, быстро и правильно выбрать тактический вариант – все это зависит от интеллектуальных способностей игрока. Они определяют четкость и логичность технико-тактических действий, более организованное поведение игрока во время игры на счёт.

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

Различают тактику одиноких и парных игр.

Тактика одиноких игр:

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

Тактика парных игр:

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

4 Тренировочные занятия

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

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

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

Задачей подготовительной части занятия является подготовка всех функций организма.

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

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

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



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

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

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

В специально-физическую подготовку тенниса включают:

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

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

Можно также использовать и такие игры-упражнения, как:

- «*Солнышко*» (рисунок 1). Играющих может быть любое число, но не меньше трех. Все занятые в игре двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч.

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



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

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

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

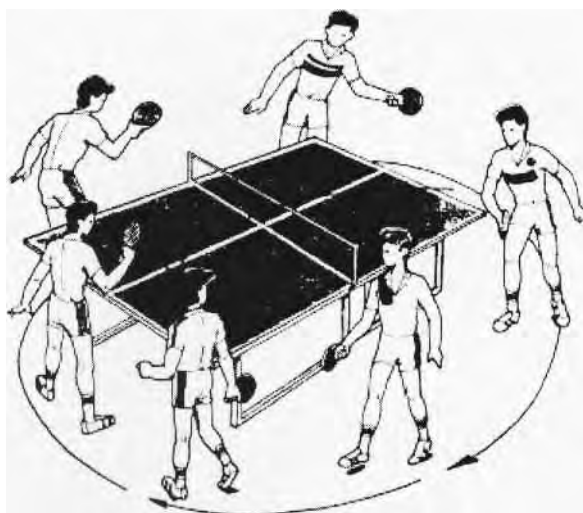


Рисунок 1 – Игра «Солнышко»

– «*Два против пяти*» (рисунок 2). На одной стороне двое игроков отбивают мяч поочередно, как в парной игре, а на другой стороне команда из пяти игроков (можно больше или меньше) также поочередно отражает мяч и передвигается в конец колонны, уступая площадку следующему игроку. Задания могут быть различные — от простого (одноходовой) до сложного (двух-трехходовой комбинации). Игра ведется на счет до заранее определенного времени. Победителя определяют как в паре, так и в команде. Ими считают тех игроков, которые к окончанию игры совершили меньше ошибок, т. е. набрали меньше очков. Они образуют новую пару, и игру начинают снова;

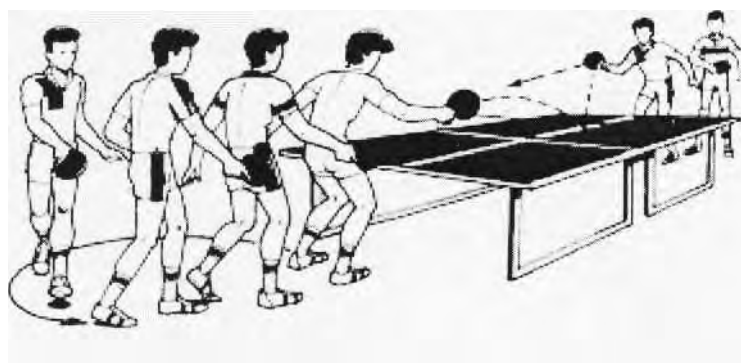


Рисунок 2 – Игра «Двое игроков против пяти»

– **«Один против четырех»** (рисунок 3). Эта игра очень полезна для закрепления техники передвижения. Один игрок отбивает мяч по диагонали вправо, на другой стороне партнеры отбивают мяч, двигаясь вправо по кругу, обегая мячи или стулья. Когда мяч отбивают по диагонали влево, направление бега меняется. Игру ведут на счет до заранее определенного времени. Игрок команды, набравший меньше очков, занимает место на противоположной стороне стола;



Рисунок 3 – Игра «Один против четырех»

– **«Два против пяти» в усложненных условиях или по методу круговой тренировки** (рисунок 4).

На одной стороне стола два игрока чередуются, выполняя удары как в парной игре, а на другой пять игроков передвигаются по кругу в усложненных условиях – перешагивая через скамейку. Игру можно еще больше усложнить; игроки при передвижении должны пройти несколько «станций», например – отжаться от пола, подпрыгнуть несколько раз вверх, можно со скакалками, пролезть под столом и т. п. «Станции» при этом надо располагать таким образом, чтобы игроки двигались по кругу, не мешали друг другу при выполнении упражнений и успевали подойти к столу и выполнить удар. Игру можно проводить с одним партнером на другой стороне стола. Ведется она с подсчетом очков. В качестве разновидности этой игры может быть использовано построение

команды не по кругу, а в колонну по одному. В этом случае играющий, после того как отразит мяч, бегом перемещается назад, в конец построения команды, игроки которой, обегая стойки (как слаломисты), должны подойти к столу и выполнить определенный удар. Вместо стоек или мячей, которые нужно обегать, можно положить несколько брусьев, скамеек или других невысоких предметов, через которые надо перешагнуть или перепрыгнуть.

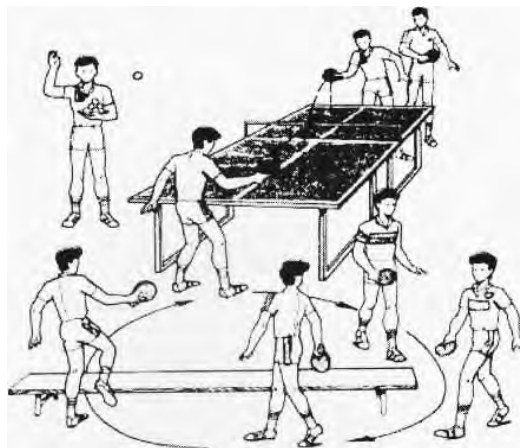


Рисунок 4 – Игра «Два против пяти» в усложненных условиях

5 Правила проведения соревнований

Соревнования по настольному теннису проводят по следующим видам:

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

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

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

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

При проведении соревнований используют различные системы: олимпийскую, олимпийскую с выбыванием после двух поражений и круговую. На первенстве города, области, чемпионатах используют смешанную систему проведения, т. е. на разных этапах применяются разные системы, например –

на предварительном этапе игры проводят в подгруппах по круговой системе, а в финале – по олимпийской.

Но более удобна круговая система, которая позволяет наиболее достоверно определить места участников, т. к. здесь все участники должны сыграть друг с другом. Для проведения соревнований создается судейская коллегия, которая отвечает за проведение соревнований и решает все спорные вопросы. В состав судейской коллегии входят: главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь, старшие судьи, судьи счетчики, судьи на линии сетки и линиях подачи, секретари, судья-информатор, судья при участниках и врач.

Заключение

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

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



Список литературы

1 **Барчукова, Г. А.** Настольный теннис / Г. А. Барчукова. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.

2 **Барчукова, Г. В.** Настольный теннис в вузе: учебное пособие для студентов нефизкультурных вузов / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. – Москва: Спорт-АкадемПресс, 2002. – 132 с.

3 **Амелин, А. Н.** Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашнин. – 2-е изд. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 185 с.

4 **Буянов, В. Н.** Настольный теннис: средства и методы учебного и тренировочного процессов в вузе: учебное пособие / В. Н. Буянов. – Ульяновск: Ульяновский ГТУ, 2006. – 175 с.

