

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА.

**ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ И СПОСОБЫ ОБУЧЕНИЯ,
ПРИМЕНЯЕМЫЕ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

Настольный теннис - спортивная игра, основанная на перекидывании мяча ракетками на игровом столе с сеткой по определённым правилам, в которой целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником. Удар основное атакующее и защитное действие в игре.



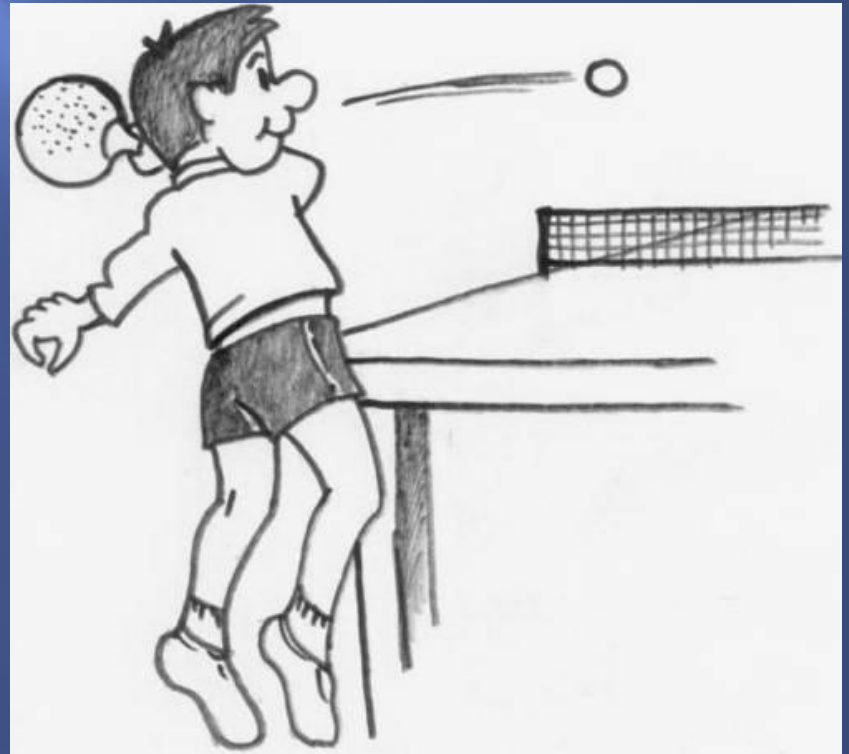
Правильная подача

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



Правильный возврат

Поданный или возвращенный мяч следует ударить так, чтобы он пролетел над или вокруг комплекта сетки и коснулся (один раз) половины стола соперника сразу или после касаний комплекта сетки.



Порядок игры

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



ТОЛЧОК СЛЕВА -

это простейший технический прием в настольном теннисе, который является базовым для обучения воспитанников подрезке, накату, а в дальнейшем и топ-спину слева.

При обучении толчку слева важно обращать внимание на правильную хватку и стойку каждого спортсмена.

Когда я начинаю обучать новичков самому первому элементу, то прибегаю к использованию упражнений, который позволяют проводить занятия



КРУТИЛОВКА

При обучении толчку слева я использую такое упражнение, как крутиловка. Крутиловка позволяет не только обучать, но и вносит в учебно-тренировочные занятия игровой элемент, а так же позволяет улучшать общую физическую подготовку воспитанников.

Во время игры в крутиловку тренер имеет возможность варьировать направление движения и способы

передвижения воспитанников.

Примерное время проведения на одном занятии — 12-15 мин.



ПАРОВОЗИК - это

упражнение, которое позволяет отрабатывать технику передвижения различными способами и применяется при отработке любых элементов настольного тенниса. При выполнении данного упражнения особое внимание следует обратить на технику передвижения.

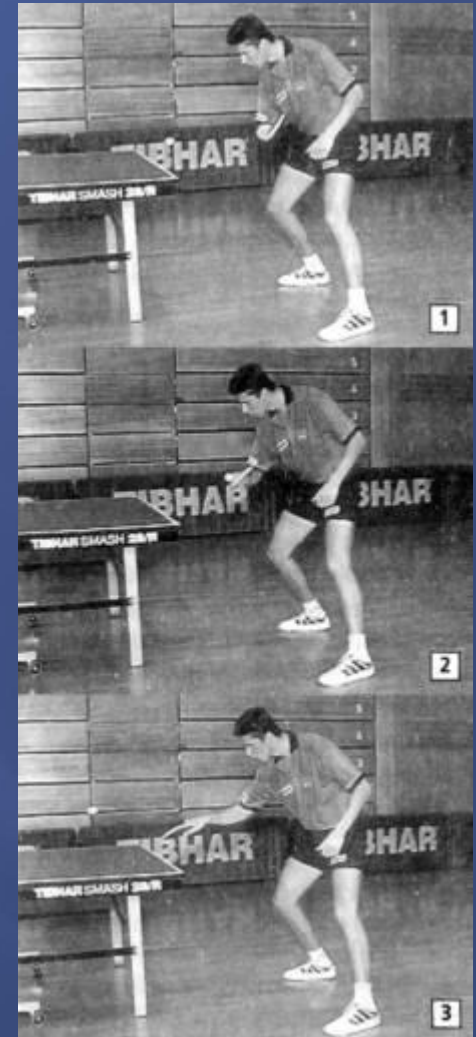
Данное упражнение можно усложнить при помощи метода круговой тренировки, например после удара по мячу, спортсмен должен отжаться, присесть, выпрыгнуть и сделать 5 наклонов.

Время проведения — 5-7 мин.



ПОДРЕЗКА СЛЕВА

Промежуточная игра — это один из важнейших элементов настольного тенниса. Обучение промежуточной игре, обычно начинают с подрезки слева. При освоении удара подрезкой слева основное внимание я уделяю правильной хватке и точной левосторонней стойке. Первоначально осваивается игра подрезкой слева по диагонали, затем по прямой, следом с разбросом.



НАКАТ СПРАВА

Игра справа для большинства спортсменов является основой атаки. При первоначальном ознакомлении юных теннисистов с игрой справа я акцентирую их внимание на коренном отличие правосторонней стойки от изученной ранее левосторонней. Само название накат говорит о том, что при выполнении данного удара мяч обкатывается ракеткой. При изучении выполнения наката справа я активно использую в работе тренажер «колесо».



НАКАТ СЛЕВА

Накат слева относится к нападающим ударам. При освоении данного элемента настольного тенниса важно обратить внимание воспитанников правильную левостороннюю стойку. Накат слева выполняется как бы вокруг локтя, который всегда опущен вниз. Так же как и при освоении наката справа, при изучении наката слева я в своей работе использую тренажер «колесо». При выполнении наката слева важно тщательно следить за правильной работой кисти.



ПОДРЕЗКА СПРАВА

Один из наиболее технически сложных приемов в настольном теннисе — это подрезка справа.

Как и при выполнении всех ударов справа, ноги при подрезке справа должны стоять в правосторонней стойке. При освоении данного удара основное внимание необходимо уделить работе предплечья и кисти. Данный технический элемент требует постоянной отработки на тренажере «колесо». Так же полезна имитация перед зеркалом.



ПОДАЧА

В современном настольном теннисе победа невозможна без хорошей подачи. Хорошо отработанная подача с сильным вращением может стать атакующим ударом, который позволяет сразу выиграть очко.

Обучение подаче я начинаю с простейшей подачи накатом слева, затем перехожу к подаче подрезкой слева. При освоении подач чрезвычайно важно обучить воспитанников правильному подбросу мяча.



СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Обучение технике передвижения у стола один из самых важных этапов в освоении элементов настольного тенниса.

В настольном теннисе существует несколько способов передвижения:

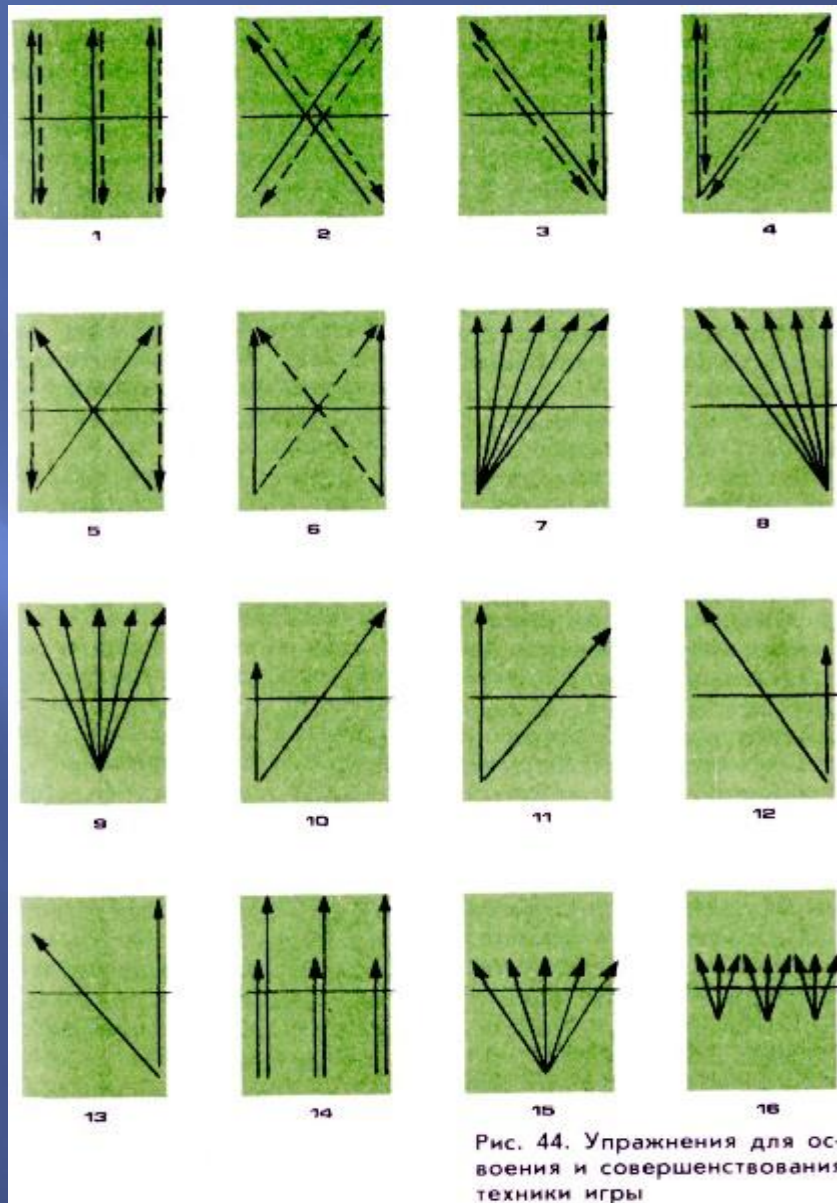
- двушажный способ (приставные шаги, скрестные шаги);**
- одношажный способ (шаги, переступания, выпады);**
- прыжки (редко применяемый способ, используемый в критических ситуациях).**

Направление передвижения в настольному теннисе разнообразно: вперед-назад, вправо-влево, по диагоналям и т.п.

При обучении способам передвижения в группах начальной подготовки я использую следующие упражнения у стола:

- отход-подход (смена игры в ближней и дальней зоне);
- малый треугольник (левый угол-центр или правый угол-центр);
- большой треугольник (левый угол-правый угол);
- малая восьмерка (игра по прямым со сменой с игрой по диагоналям все через центр);
- большая восьмерка (смена прямые — диагонали);
- центр-лево; центр-право;
- игра из 3 точек (с возвратом как с центром, так и без центра);
- игра по точкам 1,3,2,4 и многие другие.

Виды упражнений для освоения техники передвижения.



Определения

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

«Переигровка» - розыгрыш, результат которого не засчитан.

«Очко» - розыгрыш, результат которого засчитан.

«Рука с ракеткой» - рука, держащая ракетку.

«Свободная рука» - рука без ракетки.

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

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

«Судья» - лицо, назначенное контролировать встречу.

«Судья-ассистент» - лицо, назначенное содействовать судье в принятии определенных решений.

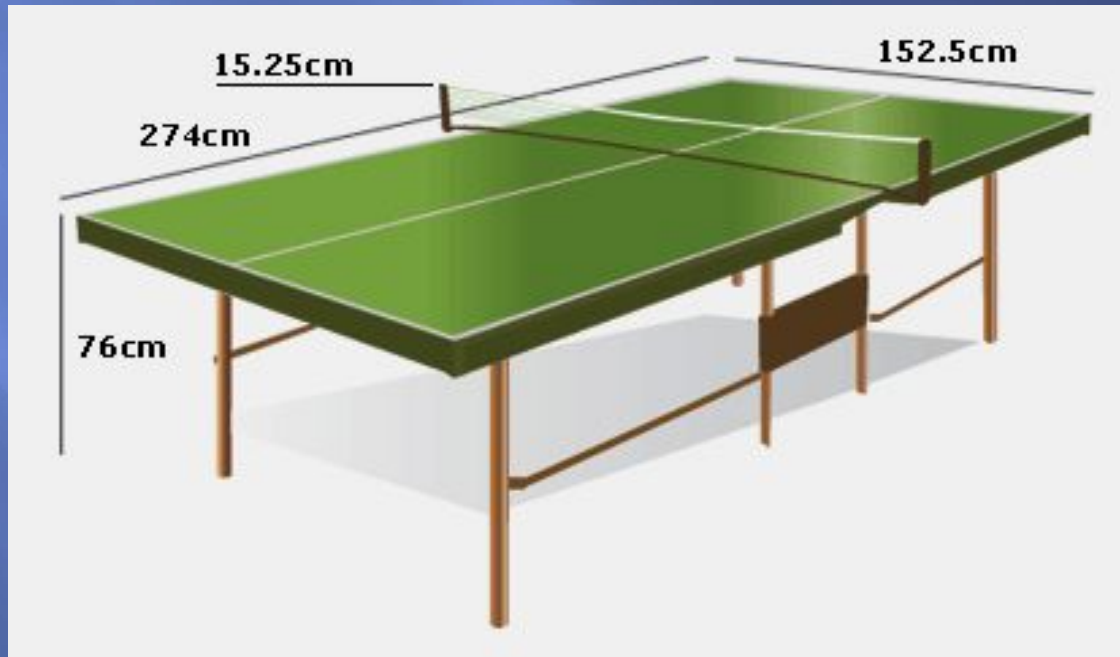
Понятие игрок «надевает или носит» включает в себя все, что на нем было надето или что он носил в начале розыгрыша.

Мяч считается прошедшим «над или вокруг» комплекта сетки, если он пролетел как угодно, но не между сеткой и стойкой сетки или между сеткой и игровой поверхностью.

«Концевую линию» следует рассматривать продолжающейся неопределенно долго в обоих направлениях.

Стол

Верхняя поверхность стола, называемая «игровой поверхностью», длиной 2,74 м и шириной 1,525 м, должна быть прямоугольной и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см от пола.



Мяч

Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм.

Масса мяча должна быть 2,7 г.

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



Комплект сетки

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

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

