



Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный технический
университет имени П.О. Сухого»

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

**ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ
ТЕННИСОМ**

**ПОСОБИЕ
для студентов**

Гомель 2006

УДК 796.386(075.8)
ББК 75.577.6я73
Т38

*Рекомендовано кафедрой «Физическое воспитание и спорт» ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 6 от 07.02.2005 г.)*

Авторы-составители: *О. А. Науменко, Л. Е. Тарасенко, Г. И. Медведева*

Рецензент: ст. преподаватель каф. физ. воспитания БТЭУ *А. С. Суворов*

Т38 **Техническая** и тактическая подготовка студентов-спортсменов, занимающихся настольным теннисом : пособие для студентов / авт.-сост.: О. А. Науменко, Л. Е. Тарасенко, Г. И. Медведева. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2006. – 31 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц; 32 Mb RAM; свободное место на HDD 16 Mb; Windows 98 и выше; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <http://gstu.local/lib>. – Загл. с титул. экрана.

В пособии раскрывается ряд наиболее важных вопросов, связанных с технической и тактической подготовкой студентов-спортсменов по настольному теннису. Даются конкретные научно обоснованные практические рекомендации по применению методов и средств в технической и тактической подготовке.

Для студентов-спортсменов.

УДК 796.386(075.8)
ББК 75.577.6я73

© Учреждение образования «Гомельский
государственный технический университет
имени П. О. Сухого», 2006

Введение

Данное пособие «Техническая и тактическая подготовка студентов-спортсменов настольного тенниса в вузе» направлено на вооружение студентов системой научно-методических знаний и умений, необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий по настольному теннису. Оно тесно связано с учебным планом кафедры «Физическое воспитание и спорт».

При подготовке пособия авторы стремились к системному изложению материала, предполагающему единство фактического, теоретического материала, а также органическую взаимосвязь всех разделов: отбору и систематизации наиболее ценных в теоретическом и практическом отношении фактов, позволяющих сосредоточить внимание на основных вопросах.

Методическая разработка по технико-тактической подготовке спортсменов-теннисистов содержит следующие основные разделы.

Первый раздел «Краткие исторические сведения об игре в настольный теннис» направлен на вооружение студентов общими представлениями о настольном теннисе, знаниями об основных понятиях и истории его развития.

Во втором разделе раскрываются основные методики обучения и спортивной тренировки теннисистов. В процессе занятий студенты должны овладеть не только умениями и навыками игры в настольный теннис, но и теоретическими знаниями, касающимися средств и методов тренировки, иметь четкое представление о нагрузках, применяемых в спортивной тренировке, о процессах утомления и восстановления при мышечной работе.

Другие разделы учебного пособия направлены на раскрытие многокомпонентного состава подготовки спортсменов-теннисистов, построения спортивной тренировки, принципов отбора.

Пособие предназначено как для студентов и преподавателей факультетов физической культуры педагогических и иных университетов, училищ олимпийского резерва, так и для не специализированных учебных учреждений. Пособием могут пользоваться тренеры спортивных школ, учителя физической культуры общеобразовательных школ.

1. История развития настольного тенниса

Сейчас никто не может сказать кто, когда и где первым начал играть в настольный теннис.

Большинство специалистов считает, что настольный теннис появился в Англии как разновидность Королевского Тенниса. Возможно, что настольный теннис возник в США, Индии или Южной Африке (предполагается, что в последних двух странах в настольный теннис начали играть командированные туда британские офицеры). Скорее всего, настольный теннис появился во второй половине XIX века. Тогда не было определенных правил. Мячи делались из нитей, книги, расставленные на столе, были сеткой, а куски толстого картона являлись ракетками.

В конце восьмидесятых годов XIX века игра стала популярной во многом из-за конкуренции среди изготовителей инвентаря, которая содействовала совершенствованию ракеток и мячей.

Основным их производителем была американская фабрика братьев Паркер, штат Массачусетс. Эта фабрика производила и экспортировала в Англию все для игры в "Теннис для помещений". Однако английские компании, такие как Ayres Ltd. (они рекламировали этот вид спорта как "Миниатюрная игра в лаун-теннис в помещениях"), получили собственные патенты. Мячи изготавливали из резины или пробки, их часто зашивали в ткань. Ракетки не были стандартизированы (кстати, до сих пор ракетки выпускают разных формы, размера и материалов).

Несомненно, главным усовершенствованием был полый мяч. Вот одна из версий его возникновения. В 1900 году игрок по имени Джеймс Гибб в Америке натолкнулся на маленькие полые цветные шарики - детские игрушки. По возвращении в Англию он попробовал подобный полый шарик на столе и обнаружил, что он имеет огромное преимущество перед цельным.

Название "пинг-понг" было зарегистрировано в 1901 году (оно пришло на смену таким названиям, как Gossima, Flim-Flam и Whif-Whaf) Джоном Джаквесом и продано братьям Паркер. Оно получилось из сочетания двух звуков: Пинг - звук, издаваемый мячом, когда он ударяется о ракетку, и Понг - когда мяч отскакивает от стола.

В 1902 году Е. К. Гуд оклеил свою ракетку резиной, что позволило ему закручивать мяч.

С 1904 по 1921 год популярность настольного тенниса в Европе и Америке снижается, во многом из-за монополии братьев Паркер и Джона Джаквеса на инвентарь и правила игры.

В 1921 году настольный теннис возвращается в Европу под современным названием.

В 1926 году основана Международная Федерация Настольного Тенниса (ИТТФ).

В 1930 году благодаря появлению губчатой резины, используемой как накладки на ракетки, игра стала разнообразнее. Однако в 30-х годах еще преобладали игроки, игравшие в защитном стиле, что иногда приводило к курьезам. В матче на первенство мира Эрлих (Франция) и Панет (Румыния) за 2 часа 10 минут сумели дойти до счета... 1:0 в первой партии. В 1934 году на первенстве мира в Париже была прекращена встреча между Хагенауэром (Франция) и Холденбергом (Румыния), которая продолжалась 8 часов. В результате в 1936 году ИТТФ ограничила продолжительность партии одним часом, а позже двадцатью минутами.

В 1961 году на чемпионате мира японские спортсмены применяют новый удар – «топ-спин».

В 1988 году настольный теннис становится Олимпийским видом спорта (Сеул, Южная Корея).

Сегодня более чем 40 миллионов игроков ежегодно принимают участие в официальных турнирах во всем мире.

В начале XX века настольный теннис начал бурно распространяться. Настольный теннис стал известен в Японии, Корее, Китае, Индии и Южной Африке. К 1921 году настольный теннис стал популярен и в Центральной Европе. В двадцатых годах XX века в европейских странах начали формироваться Национальные Ассоциации настольного тенниса. 15 января 1926 года доктором Георгом Лехманом из Берлина была основана Международная Федерация Настольного Тенниса (ИТТФ International Table Tennis Federation). К декабрю 1926 года конституция и правила ИТТФ были утверждены, и прошел первый Чемпионат Мира по настольному теннису.

В ИТТФ зарегистрировано 197 стран (на 4 марта 2004 года). Чемпионаты мира по настольному теннису проводились каждый год с 1926 (за исключением 1940 - 1946 годов), а с 1957 года стали проводиться раз в два года.

После экономической и культурной блокады Югославии, а затем и агрессии НАТО в 1999 году был сорван очередной лично-командный чемпионат мира, который ИТТФ планировала здесь провести. Чемпионат пришлось разделить и провести личную часть в голландском Эйндховене (2 - 8 августа 1999 года), а командную - в Куала-Лумпур (Малайзия, 20 - 26 февраля 2000 года).

После лично-командного чемпионата мира в японской Осаке (23 апреля - 6 мая 2001 года) было принято решение ежегодно чередовать проведение личных и командных чемпионатов.

Чемпионаты Европы проводятся с 1958. В европейском союзе настольного тенниса (ЕТТУ) зарегистрировано 55 стран (на 5 апреля 2002 года). В программе летних Олимпийских игр настольный теннис - с 1988 (Сеул, Южная Корея).

2. Техническая подготовка спортсменов

Под технической подготовкой спортсмена имеют в виду обучение его основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, и совершенствовании избранных форм спортивной тренировки. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управление формирования знаний, умений и навыков. На ее распространяются общие принципы дидактики и дидактические положения методики физического воспитания.

Центральная задача в спортивно-технической подготовке – сформировать такие навыки, которые позволили бы теннисисту с наибольшей эффективностью использовать его возможности в соревнованиях и обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий.

В настольном теннисе для овладения техникой необходимо освоить весь комплекс технических приемов, разнообразные подачи и удары с различным вращением мяча и плоские без вращения; приобрести умение быстро приспосабливаться к различным условиям игры и быстро реагировать на неожиданно изменяющиеся игровые условия; уметь варьировать свои движения в зависимости от этих условий и тактической направленности соревнований; научиться

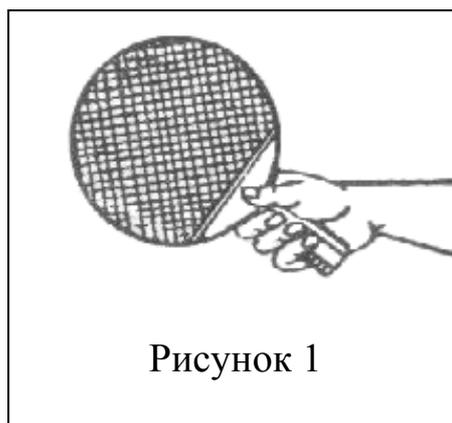
изменять силу ударов – применять в зависимости от обстановки мощные нападающие удары, удары средней силы и удары не сильные – короткие; достигнуть в игре точной и разнообразной плавировки мяча; научиться варьировать быстроту ответов, хорошо выполнять удары с различных участков стола, учитывая высоту отскока мяча.

Совершенствование каждого технического приема должно предусматривать не только освоение, шлифовку отдельных движений, но и развитие высокой точности ударов – умение безошибочно направлять мяч в намеченное место стола.

2.1. Обучение основным видам удара в настольном теннисе

Для овладения техникой студенты должны: освоить весь комплекс технических приемов, разнообразные подачи и удары с различным вращением мяча и плоские без вращения; приобрести умение быстро приспосабливаться к различным условиям игры и быстро реагировать на неожиданно изменяющиеся игровые условия; уметь варьировать свои движения в зависимости от этих условий и тактической направленности соревнований; научиться изменять силу ударов - применять в зависимости от обстановки мощные нападающие удары, удары средней силы и удары не сильные - короткие; достигнуть в игре острой и разнообразной плавировки мяча; научиться варьировать быстроту ответов, хорошо выполнять удары с различных участков стола, учитывая высоту отскока мяча.

При европейской хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой, открытой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Эта хватка наилучшим образом подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов как слева, так и справа (Рис. 1).



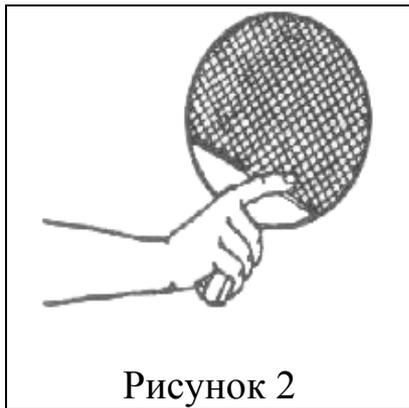


Рисунок 2

Что подразумевает термин «чувство мяча»? Это умение быстро и безошибочно выбрать угол наклона ракетки. Для этого большинство спортсменов выдвигают указательный палец за край ракетки, так что его конец (подушечка) упирается в её ребро (рис. 2). Самое нежное чувствительное место чутко ощущает ракетку, малейшим нажатием управляет ею.

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 (рис. 3). При этом слева выполняется «толчок», «подрезка» и «подставка», а справа «подрезка», «подставка», удар и вращение мяча «топ – спин». Игра «пером» требует большой подвижности у стола.

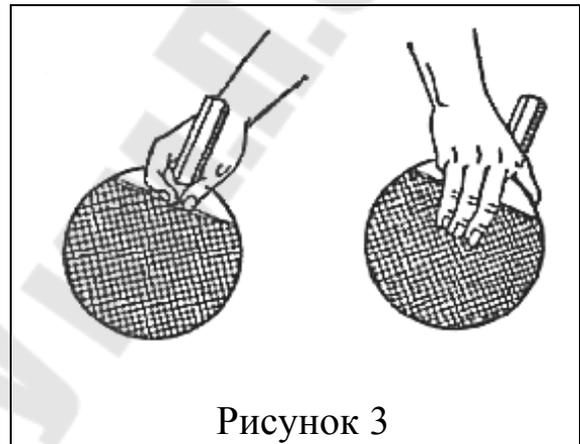


Рисунок 3

Чтобы легче и быстрее приручить ракетку, можно использовать различного рода упражнения. Их можно выполнять самостоятельно и где угодно: в спортзале, дома, на улице.

Положение игрока во время партии

Все время, пока мяч в розыгрыше, будьте готовы его принять. Вот последовательность действий:

1. встаньте у стола на расстоянии полуметра, приготовьтесь к удару,
2. переместитесь в сторону мяча,
3. произведите удар,
4. вернитесь на исходную позицию,
5. повторяйте пункты 2, 3 и 4 до конца розыгрыша мяча.

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.

Игра у стенки

Встаньте у стенки на расстоянии 3-4 метра вполборота направо и, слегка подбросив мяч рукой без ракетки, ударьте по нему ракеткой таким образом, чтобы мяч ударился о стену и долетел до вас. При этом 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.

Теперь, когда мы имеем представление о хватке ракетки, научились в некотором смысле управлять мячом, можно перейти к столу и начать овладение техникой игры у стола.

Игра в настольный теннис начинается с подачи. Подача как элемент игры имеет огромное значение. Умело и расчётливо выполненная подача позволяет с первого же удара захватить инициативу, сковать действия соперника. А в последнее время подача стала таким грозным атакующим приёмом, который сразу позволяет выиграть очко. Отличительной чертой выполнения всех подач является постоянство начальных усилий. Подающий может, не торопясь, занять у стола любое положение, принять любую стойку. Одно только это условие уже предопределяет, по сути дела, широкий выбор вариантов подачи. Они определяются стойкой игрока, особенностью движения руки с ракеткой, положением ракетки в момент удара по мячу.

Интересны характеристики движений мяча с ракеткой. Практически они-то и играют решающую роль при ударе.

Виды подач

Подача, которую называют «маятник». Здесь рука описывает полуокружность, идёт сначала вниз в сторону, затем вверх в сторону. При такой подаче многое зависит от того, когда встречаются ракетка и мяч - в начале, в середине или в конце движения. Мяч приобретает нижнее, боковое или верхнее вращение. Но сопернику определить его обычно крайне трудно, так как удар выполняется с большой скоростью.

Есть другая подача – «челнок». Для неё характерно возвратно-поступательное движение. Где-то в середине его происходит мгновенная остановка ракетки, после чего начинается её

стремительное перемещение в противоположную сторону. Удар по мячу наносят либо до остановки, либо же сразу после неё. В зависимости от этого может быть придано одно из противоположных по направлению вращений.

Ещё одна подача – «веер». Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносят в восходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

Есть и другие виды подач, но вряд ли все их стоит описывать. В основе своей они опираются на те, о которых мы рассказали выше, и отличаются только деталями.

Цель той или иной подачи может быть разной: сразу выиграть очко, не дать противнику начать атаку, ввести в игру свои излюбленные, сильнейшие приёмы. В любой игре, с любым соперником нужно разнообразить подачи, неожиданно переходить от одной к другой. Поэтому тренировать их надо постоянно, обогащать их арсенал новыми приёмами. Это во многом определяет успех в соревнованиях.

В настольном теннисе более двадцати различных ударов. Конкретную цифру видимо назвать нельзя, и вряд ли нужно. Необходимо выделить основные из них, которые следует хорошо знать, разучивать и совершенствовать. Новичок, как правило, начинает с простейших – «подставки» и «толчка». Ракетка подставлена перед летящим мячом, стукнулся об неё мяч и отлетел обратно. Вот и «подставка».

Ну а можно и двинуть ракетку вперёд, навстречу мячу, чтобы посильнее отбить его, вот и получился «толчок».

Но есть более сложные удары, например, «накат». Это удар, при котором ракетка наклонена вперёд от игрока и как бы поглаживает мяч сверху, заставляя мяч вращаться во время полёта. Отскок от такого удара высокий и быстрый. И наоборот, если применён удар «подрезкой». В этом случае ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, отчего он получает обратное вращение. Отсюда отскок получается низким и слабым.

Совершенствование каждого технического приема должно предусматривать не только освоение, шлифовку отдельных движений, но и развитие высокой точности ударов - умение безошибочно направлять мяч в намеченное место стола. Для развития

точности игры следует широко использовать так называемый мишенный метод совершенствования точности ударов.

Занимающиеся должны совершенствоваться в парных играх. Из их числа следует укомплектовать постоянные пары, которые могли бы систематически тренировать и выступать на соревнованиях.

Совершенствование в парных играх (с участием юношей и девушек) должно быть направлено на освоение тактической системы игры преимущественно в нападении и контр нападении.

В связи с необходимостью овладения активной и разнообразной игрой в быстром темпе особое внимание важно обращать на освоение быстрых и свободных ударов, позволяющих вести активную игру; нападающих подач, которые могут приводить к выигрышу очка и широко используются в качестве подготовительного удара для атаки; активного приема подач, с помощью которых игрок может эффективно обороняться и нападать.

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

Второй способ - используя вращение мяча. Для этого нужно ударить мяч по касательной, чтобы резина вашей ракетки смогла захватить мяч и заставить его вращаться. Тип вращения зависит от угла ракетки и направления ее движения в момент соприкосновения с мячом. Различают несколько типов ударов, основные - «накат», «подрезка» и «топ-спин». Для того чтобы добиться успеха в настольном теннисе, вы должны освоить разные типы ударов и научиться применять их в зависимости от вращения мяча.

Итак, перейдём к более подробному изучению техники игры у стола.

«Накат» справа

Основная цель одного из атакующих ударов - обеспечить высокую точность и скорость попадания мяча в намеченное место. Необходимая траектория полёта мяча придаётся верхним вращением. Ракетка при этом движется вверх - вперёд и наносит удар по верхней боковой половине мяча.

Исходная стойка при «накате»: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперёд; вес тела равномерно распределён на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена вправо – назад для замаха (рис. 4).

Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего рука по инерции продолжает движение вверх - влево. В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при «накате» может скользящим движением придать мячу верхнее вращение.

При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения «наката» следует немедленно вернуться в исходное положение. При этом рука должна возвратиться кратчайшим путём в исходное положение для выполнения следующего движения.

В основном различают два вида «наката». Короткий «накат», или «накат» у стола: в этом случае соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом. Бывает, что очень близко к сетке. Здесь нужно действовать как можно быстрее. И главное в этом ударе - его скорость. Движение руки должно быть не столько сильным, сколько стремительным. Удар выполняют обычно на взлёте, по мячу, ещё не достигшему высшей точки. Длинный «накат», или «накат» из средней и дальней игровой зоны: разновидность удара справа, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. В противоположность быстрому «накату» удар по мячу выполняют не так резко и стремительно, зато в него вкладывается большая сила. При использовании этого приёма удар часто наносят по опускающемуся мячу.

Если посланный соперником мяч после отскока взлетает выше сетки, то характер удара несколько меняется. Тогда нет необходимости сообщать мячу ещё одно столь же сильное промежуточное вращение, что и при невысоком взлёте. Куда лучше ударить с большей силой, чем обычно. В этом случае предплечье движется почти в горизонтальной плоскости, движение руки устремлено вперёд.

Удар по мячу, отскочившему намного выше сетки, называется ударом по «свече». Здесь лучше всего бить, когда мяч достигнет

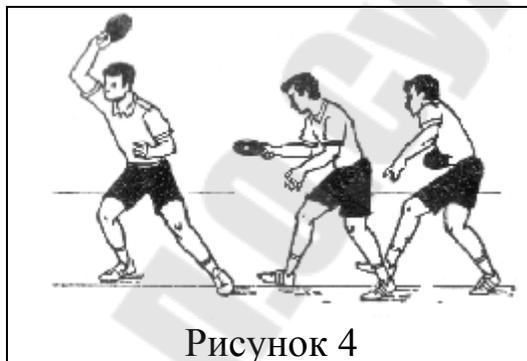


Рисунок 4

высшей точки взлёта. В момент удара ракетка находится над головой. Рука при этом чуть согнута и наносит удар с размаху. Мячу, конечно, можно придать и вращение, но особой необходимости в этом нет. Он почти отвесно врежется в стол и отскакивает с такой силой, что отразить его практически невозможно.

Изменить направление мяча при «накате» справа вообще можно незначительными поворотами и наклонами кисти. Иногда направление удара меняется благодаря изменению основной стойки. Однако во всех этих случаях принципиальных изменений в характере движения нет. Исключение составляет так называемый скользящий удар, когда мяч послан из своего левого угла по диагонали в левый угол стола соперника. Тогда ракетка соприкасается с боковой стороной мяча, сообщая ему помимо верхнего ещё и боковое вращение.

Удары «накатом» при европейской и азиатской хватках не имеют принципиальных различий. Разница лишь в положении точки соприкосновения мяча с ракеткой. При хватке «пером» легче бить на близком расстоянии от себя и труднее дальние мячи, особенно в углу на расстоянии вытянутой руки. К тому же азиатская хватка предоставляет большие возможности для работы кисти - она менее скована.

«Накат» слева

Движение ракетки в основном такое же, как и при «накате» справа. Необходимое вращение мячу придаётся движением ракетки вверх - вперёд.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, чуть согнуты, центр тяжести распределён на обе ноги, правая слегка впереди. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево - назад, предплечье параллельно поверхности стола.

При ударе предплечье резко идёт вперёд, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо - вверх. Центр тяжести перемещается на правую ногу. Сразу после завершения удара рука и туловище возвращаются в исходное положение. При выполнении удара «накатом» слева основная сложность заключается в том, что предплечье приходится сильно выворачивать. Иногда для выполнения такого удара приходится подниматься на носки. К достоинствам «наката» слева относится то, что игроку легко выполнять ближние контратакующие удары по мячу, имеющие верхнее вращение, и с точкой отскока далеко от

задней кромки стола. Позволяет он также принимать «быстрые» мячи с верхним вращением очень коротким движением, почти без замаха. Такая игра экономит силы, она очень эффективна не только в контр-нападении, но и при отражении над столом сверхкручёных мячей – «топ-спинов».

Выполнять удары и контрудары слева из средней и дальней зоны менее целесообразно, чем справа. И главным образом потому, что при использовании этого приёма игровая зона ограничена и, например, «глубокие» мячи в левом углу стола брать крайне трудно.

«Подрезка» справа

Основная, цель этого технического приёма - вернуть мяч на половину стола соперника, придав ему нижнее вращение и низкую траекторию полёта. Этот приём чаще используется в игре новичками, а также при игре в защите. Однако игроки более высокого уровня используют «подрезку» лишь как промежуточное средство для перехода к атакующим действиям.

В исходном положении для «подрезки» справа игрок стоит почти лицом к столу, слегка выдвинув левую ногу вперёд, рука делает замах назад - вверх и затем идёт вперёд - вниз. В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой стороной вверх, рука слегка согнута. После удара ракетка немного провожает мяч и затем уходит вперёд - вниз – влево (рис. 5).

Угол наклона ракетки (по отношению к горизонтальной плоскости) в момент удара может быть от 0 до 90 градусов. Если соперник посылает мяч с нижним вращением, то чем оно сильнее, тем

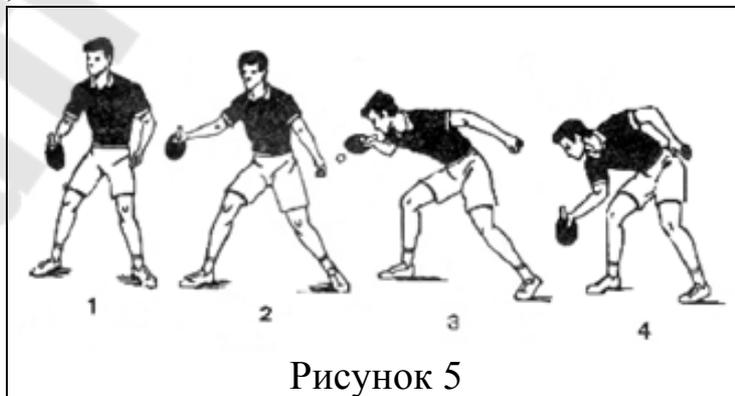


Рисунок 5

острее должен быть угол наклона. При очень сильной встречной подрезке ракетка идёт почти горизонтально под мяч. При приёме мячей с верхним вращением угол наклона ракетки круче.

При очень сильных верхних вращениях и «подрезка» должна быть очень резкой, а направление ракетки - почти вертикальным. Иногда такие сверхкручёные мячи подрезают у самого пола, когда скорость вращения заметно ослабевает.

Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, на котором его принимают.

«Подрезка» слева

Назначение то же, что и при игре справа, разница заключается в движении спортсмена. Во-первых, рука начинает движение уже согнутой в локте, и, во-вторых, главное движение выполняют предплечьем и кистью.

Исходное положение. Правая нога немного впереди, туловище чуть повернуто влево. Движение руки, сильно согнутой в локте и отведённой налево - вверх - назад для замаха, происходит сначала вперёд - вниз, затем происходит встреча мяча и ракетки, где мяч как бы прокатывается по ракетке, получая при этом нижнее вращение. Для изменения направления полёта мяча используют движение кисти. В процессе движения туловище немного поворачивается, и центр тяжести переносится на правую ногу.

В отличие от «подрезки» справа, «подрезка» слева позволяет отражать мячи, направленные непосредственно на игрока. В этом случае движение выполняют только предплечьем и кистью. Выбор угла наклона ракетки и силы удара по мячу определяется так же, как и при игре «подрезкой» справа.

«Топ-спин» справа

Основное назначение этого атакующего элемента - придать мячу сверхсильное верхнее вращение. Скорость его намного больше, чем при «накате», что очень усложняет сопернику ответные действия.

Во-первых, самым неожиданным бывает отскок мяча от стола. Во-вторых, даже уже принятый ракеткой мяч остаётся непослушным, и направить его в нужном направлении очень трудно. Хорош «топ-спин» тем, что сильно закрученный мяч высоко пролетает под сеткой, что увеличивает вероятность попадания его на половину стола соперника.

Мячи, падающие вблизи сетки, считаются наименее благоприятными для «топ-спина». И, наоборот, чем дальше от стола выполняется «топ-спин», чем шире будет выполнен замах, тем больше будет скорость движения ракетки в момент удара, тем сильнее будет вращение и надёжнее удар.

Если «топ-спин» выполняется по «подрезке», то это облегчает действия игрока, а если «топ-спин» выполняется по «накату» или встречному «топ-спину», это затрудняет дело.

«Топ-спин» не бывает плохой или хорошей, его отличает только степень вращения мяча. Для «топ-спина» характерен большой замах, как правило, вытянутой рукой. Выпрямление её в начале движения позволяет увеличить и сам замах, и скорость ракетки с помощью усилия предплечья и кисти. Движение руки при «топ-спине» в отличие от удара «накатом» почти полностью направлено вверх, а удар по мячу носит скользящий характер.

Исходное положение при выполнении «топ-спина» справа: левая нога чуть впереди, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо - назад. Туловище развёрнуто в правую сторону, чтобы увеличить замах. Ноги согнуты в коленях, всё тело расслаблено. «Топ-спин» начинается с активного поворота в направлении удара. Правая рука идёт вперёд - вверх – налево (рис. 6).

Вес тела переносят с правой ноги на левую, по инерции туловище и рука могут даже уходить далеко влево. В момент соприкосновения с мячом ракетка должна как бы скользнуть по нему. При этом сила прямого удара мяча о ракетку минимальна. Однако кисть придаёт ему заключительное ускорение. Есть ещё вариант «топ-спина», который называют боковым.

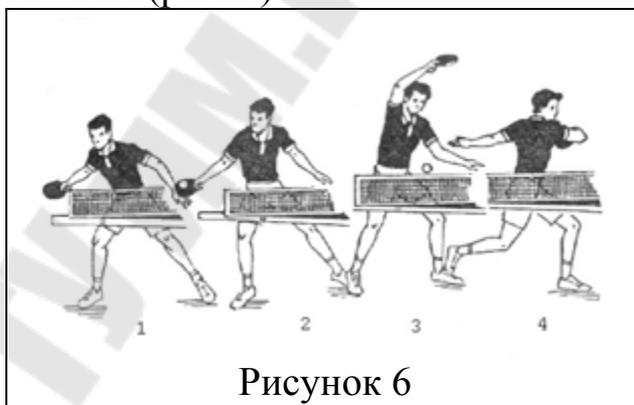


Рисунок 6

Между «топ-спином» справа при европейской и азиатской хватках нет принципиальных различий. Однако следует отметить, что более широкие возможности для работы кисти при азиатской хватке дают спортсменам некоторое преимущество.

«Топ-спин» слева

Это один из технических приёмов, применяемых спортсменами, играющими европейской хваткой. Обычно «топ-спин» слева используют для отражения подач с нижним вращением мяча, «подрезки» и мячей, летящих от соперника с обычной скоростью, а также при контратаке с ускорением со средней дистанции. Хороший «топ-спин» обычно помогает захватить инициативу в начале партии и при равновесии сил в игре.

Ракетка отведена к нижней части туловища и наклонена немного вперёд, рука согнута в локте. Ракетка касается мяча при движении, выполняемом вокруг локтя, который действует как ось,

предплечье быстро движется вперёд. Мяч касается ракетки серединой. В момент вложения силы кисть быстро обгоняет мяч, двигаясь вперёд - вверх. Одно временно с этим ноги выпрямляют, чтобы создать дополнительную силу.

Кроме классического «топ-спина» с верхним вращением различают ещё «топ-спин» с боковым вращением, который отличает боковое вращение мяча и характерный быстрый отскок мяча глубоко влево от соперника; а также быстрый «топ-спин», особенность которого заключается в том, что удар наносится, когда мяч находится на подъёме, используя дополнительное усилие, где исходное положение - ближнее, движения - короткие, скорость - большая.

Кручёная «свеча»

Мяч принимают на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх - вперёд и чуть в сторону. В начале она как бы сопровождает мяч, который отделяется от неё, когда ракетка достигает уровня груди. Выполнять этот приём справа удобнее, чем слева. Это объясняется тем, что игроку контролировать мяч открытой ракеткой легче, чем закрытой.

Выполняя «свечу», нужно стремиться придать мячу сильное верхнее вращение. Движения кисти резки, удары подкреплены стремительно разгибающимся предплечьем. Поэтому высокие мячи с сильным верхним вращением, падающие с высоты 3 и более метров на заднюю часть стола соперника, принять бывает очень трудно.

«Плоский» удар

Термин «плоский» определяет не траекторию полёта мяча, а характер удара ракеткой. Удар считается «плоским», если ракетка поставлена под прямым углом по отношению к направлению своего движения. Тогда мяч будет вращаться, если он вращался до удара, и не будет, если не вращался раньше.

Мячи, летящие с большой скоростью со стороны соперника, принимают подставкой, располагая ракетку почти сразу же за предполагаемым местом удара о стол. Приём мяча, летящего со средней скоростью, осуществляют небольшим толчком. Подставкой можно играть одинаково как справа, так и слева. Следует отметить, что при выполнении любой из разновидностей плоского удара мяч, закрученный соперником, при отскоке от ракетки уходит в сторону. Это надо учитывать при своём ответном ударе.

2.2 Тренировка по элементам техники

Перечислим элементы техники, которые отрабатываются на занятиях:

- «накаты» слева против «подставки и «подрезки», направления ударов по схемам;
- контрудары слева из ближней зоны;
- контрудары слева из средней зоны (2 – 3 метра) с переходами вперед и назад;
- сильный удар слева по высокому и среднему мячу;
- «топ-спин» слева верхний и боковой по мячу с нижним вращением;
- удар слева с прыжком по «свече»;
- заторможенный удар «стоп» слева;
- отражение мяча «стоп» ударом слева с броском к столу;
- обманные косые мячи слева с боковой круткой;
- сильный «запил» подрезной слева;
- защитная «свеча» слева из средней и дальней зоны;
- отражение «подставкой» слева «топ-спина» верхнего и бокового;
- защитная «подставка» слева над столом;
- отражение «подставкой» слева сложных подач;
- отражение «подрезкой» слева сложных подач;
- отражение «топ-спина» « подрезкой» слева;
- защитная «подрезка» слева в средних и дальних зонах;
- «подрезка» против «подрезки» и «подставки»;
- «накаты» справа против «подрезки» и «подставки»;
- контрудары справа из ближней зоны;
- контрудары справа из средней зоны (2 – 3 метра) с переходами вперед и назад;
- сильный удар справа по высокому и среднему мячу;
- «топ-спин» справа верхний по мячу с нижним вращением;
- «топ-спин» справа боковой по мячу с нижним вращением;
- удар справа по «свече» из ближней зоны;
- удар справа по «свече» из средней зоны (2 – 3 метра) с прыжком;
- заторможенный удар «стоп» справа;
- обманные косые мячи справа;

- защитная «свеча» справа из средней и дальней зоны;
- сильный завершающий удар справа;
- отражение «подставкой» или «толчком» справа «топ-спина»;
- защитная «подставка» справа над столом;
- отражение «подставкой» и «подрезкой» справа сложных подач;
- отражение «топ-спина» «подрезкой» справа;
- защитная «подрезка» справа в средней и дальней зонах;
- «подрезка» против «подрезки» и «подставки» схемы;
- удары слева и справа поочередно из разных зон;
- игра только ударами слева или только ударами справа

3. Тактическая подготовка спортсмена. Задачи, средства и методы тактической подготовки

3.1 Тактическая подготовка спортсмена

Спортивная подготовка в ее совершенном виде – это искусство ведения спортивной борьбы. Вообще же понятие «спортивная тактика» охватывает все более или менее целесообразные способы ведения состязания спортсменов (индивидуальная тактика) и спортивной командой (командная тактика), подчиненные определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели.

Основа спортивно-тактического мастерства – тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления. Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются научно-практические сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта, тенденциях их развития, правилах применения и условиях, при которых они оказываются наиболее эффективными, а также обобщение информации о потенциальных соперниках. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным операциям и двигательным действиям, составляющим основу спортивной тактики. Это, в частности, умения и навыки выработки тактических замыслов, планов, переработки информации, сравнительных ситуаций и принятых решений, а также двигательные умения и навыки, необходимые для успешного решения тактических задач в процессе состязаний.

Основной задачей тактического совершенствования является разработка и реализация такого варианта распределения сил, который приводил бы к наиболее целесообразному использованию функционального и технического потенциала.

Источником знаний в области тактики являются беседы, лекции, кинофильмы, видеозаписи соревнований, чтение специальной литературы. Основным средством обучения в совершенствовании тактики является многократное выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в строгом соответствии с разработанной схемой и при постоянном контроле за эффективностью двигательных действий.

3.1.1 Тактическая подготовка спортсмена-теннисиста

В современной тактике игры между двумя нападающими нередко проигрывает тот, кто начинает атаку с подачи легким «накатом». Это заставляет всех атакующих особое внимание обращать на поиски более активного отражения подач; если подача достаточной длины, следует применить «топ-спин». С подач средней длины и коротких – «боковой тычок» с сильной закруткой мяча в сторону.

Против игроков, у которых контрудары лучше, чем атакующие удары, нужно принимать подачу «подрезкой» или «подставкой» на середину стола. Большей частью теннисисты нападают сильными ударами с углов. Это объясняется слабой игрой атакующими ударами слева. Кроме того, чтобы с середины стола провести удар справа приходится изменить стойку. Направление мячей к лицевой линии середины стола в сочетании с мячами, направленными в углы, неизбежно вынуждает противника играть медленнее, осторожнее и отражать мячи значительно слабее и выше.

Против игроков с серийными однообразными нападениями и контр нападениями целесообразно чередовать удары с различным вращением мяча, изменяя длину полета и темп. Чтобы выиграть, нельзя играть однообразно. Против атакующих хваткой «пером» нельзя противопоставлять только свой правый удар, как бы хорош он ни был. Лучшее средство борьбы в этом случае - нападение ударами слева в середину стола и повторениями на левый угол с выбором удобных мячей для решающего удара вправо.

Во встрече защитника против атакующего главное - это умение отражать удары сильной «подрезкой», посылая мячи низко над самой сеткой к лицевой линии стола. Чтобы нарушить точность атакующих ударов противника, сильная «подрезка» чередуется со слабой или после нескольких «защитных подставок» без вращения мяча, используя сильный «запил». Самый распространенный способ защиты это «зажим» противника на одну из сторон стола или середину, учитывая слабые стороны его техники. В зависимости от того, какими ударами лучше владеет противник, ему в начале соревнований дают возможность нападать своими коронными ударами, чтобы привыкнуть к трудным ударам, даже если в первой партии это даст ему преимущество. Затем игру усложняют, направляя мячи на более уязвимое место, заставляя противника сменить стойку или нападать менее точными ударами, и только изредка направляют мячи на сильную сторону.

Против серийно атакующего игрока большое значение имеют подачи и удары с различной длиной полета мяча.

Нередко бывает, что спортсмены, хорошо играющие против сильной низкой «подрезки», совершенно беспомощны при высоких слабо подрезанных мячах. Менее привычной круткой мяча являются удары, состоящие из различных «подрезок» и круток, хотя это и хорошее средство обороны. Не менее важную роль играет последовательность направляемых мячей. Защита «восьмеркой» требует от нападающего высокой техники двустороннего нападения.

Соревнования между двумя защитниками, даже высокого класса, нередко превращаются в пассивную перекидку, т.е. игру без тактического замысла.

Основная задача спортсменов - при любых обстоятельствах использовать всю свою технику, не боясь применять атакующие удары даже против самых лучших защитников. В этом случае выигрывает встречу тот, кто более разнообразно сможет чередовать свои защитные и атакующие действия. Иногда победу приносит «зеркальный» вариант атаки, при котором на все удары противнику отвечают аналогичным ударом, т.е. после «подставки» удар «подставкой», после «подрезки» удар «подрезкой». Даже на атакующий удар отвечают контрударом.

Лучшее средство поединка - игра «восьмеркой» - на мяч, посылаемый по прямой, отвечать по диагонали и наоборот.

Правило 12 ударов чаще всего применяется во встречах двух приверженцев защиты. Основная тактическая ошибка заключается в том, что подающий не начинает атаку сразу же после подачи, а продолжает игру осторожной перекидкой, выжидая ошибки противника. Нужно учитывать, что подача является лучшей подготовкой для атакующего удара и не использовать ее - значит потерять преимущество. Помимо того, если игрок не начинает подготовку атаки сразу же после подачи, то он теряет время и вместо разумной тактики переходит к рискованным ударам на последних секундах. Не всегда можно выиграть очко с одного сильного удара, тем более, если противник сильный защитник. Наиболее эффективная игра на время при своей подаче - это игра короткими «подставками» в сочетании с сильными ударами, а против подающего - игра легкими «накатами» на противника, слабого в атаке.

В ходе занятий студенты-спортсмены отрабатывают следующие тактические приемы:

- атакующие комбинации против защитника,
- атакующие комбинации против нападающего,
- тактические комбинации против универсального теннисиста,
- защитные комбинации,
- игра по-азиатски «пером» против нападающего,
- парные игры,
- игра пар подрезками против защитников,
- игра пар накатами с применением «топ-спинов» против атакующего,
- игра пар на счет с тактическим заданием,
- игра пар против играющих «пером»,
- контрольные соревнования на счет (24 – 40 партий),
- игра на счет с форой (3 – 5 очков).

Литература

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 111с.
2. Барчукова Г.В. Анализ тактики подач в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. – 1986. - №2. – С.21-23.
3. Барчукова Г.В. Тактика современной игры в настольный теннис: Лекция для студентов ГЦОЛИФКа. - М., 1985. – 28 с.
4. Богушас В.Н. Обучение и тренировка в настольном теннисе. Учебное пособие для студентов спортивного факультета, ЛГИФК. - Вильнюс, 1981. – 42с.
5. Воронин Е.В. Влияние скоростных и психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольный теннис. – М.: ТиПФК, 1983, № 10.
6. Гринберг Г.Л. Настольный теннис: Техника, тактика и методика обучения / Под ред. И.Московича. – Кишинев: Картя Мандовенянска, 1973. – 96с.
7. Дорофеев В.А. Использование технических средств для развития и совершенствования специальных физических качеств и технико-тактической подготовки в настольном теннисе: Методическая разработка для студентов и слушателей ФПК ГЦОЛИФКа. - М., 1987. – 45с.
8. Дорофеев В.А. Структура совершенствования технико-тактической подготовки в настольном теннисе на базе использования специальных технических средств: Методические разработки для студентов, аспирантов, слушателей ФПК ГЦОЛИФКа. М.: 1987, - 62
9. Иванов В.С. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 192с.
10. Единая спортивная классификация Республики Беларусь 2001 – 2004 гг. С. 89 – 91.
11. Настольный теннис: правила соревнований. Подготовлено судейской коллегией БФНТ. – Мн., 2002. – 54 с.
12. Шпрах С. Об ударах простых: (азбука настольного тенниса) // Спортивные игры. – 1989.№2. – С. 32-33.
13. Цю Чжунхуэй. Настольный теннис. – М., 1988. – 243с.

Приложение

Правила настольного тенниса (сокращенная версия)

Игра заключается в перебрасывании мяча ударами ракетки через сетку, натянутую поперек стола. Играть могут двое или четверо. Минимальные размеры помещения для одного стола – 7,7 x 4,5 м. Для игры необходимо иметь: стол, сетку, ракетку, мяч.

Игра начинается с подачи мяча одним из игроков (по жребию). После удара ракеткой по мячу он должен сделать отскок от стола на стороне подающего; тот, в свою очередь, отправляет его на сторону принимающего, и так продолжается до тех пор, пока кто-либо из игроков не допустит ошибки. Каждая ошибка дает противнику 1 очко.

Играющий выигрывает очко, если противник:

- неправильно подаст мяч,
- отразит мяч с лета до его прикосновения к столу,
- отразит мяч за пределы стола,
- не сможет принять правильно посланный мяч,
- отражая мяч, тронет его ракеткой более одного раза или поймает мяч на ракетку, а потом бросит его,
- коснется мяча во время розыгрыша любой частью тела, находящейся над столом, или заденет сетку, стойку стола.

После каждых двух очков (до 1 сентября 2001 года – каждых пяти очков) подача переходит к принимавшему. Партия считается выигранной после того, как один из игроков наберет 11 очков (до 1 сентября 2001 года – наберет 21 очко) при перевесе не менее чем в 2 очка. При счете 10:10 (до 1 сентября 2001 года – при счете 20:20) подачи чередуются после каждого очка. После каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подач. Игра состоит из 5 или 7 партий (до 1 сентября 2001 года – число партий было 3 или 5).

Контрольные нормативы на разных этапах подготовки

Сроки овладения спортивным мастерством во многом зависят от правильной организации учебно-тренировочного процесса, прилежания и индивидуальных способностей занимающихся, условий работы секции или группы, наличия и качества основного и вспомогательного инвентаря.

Многолетний опыт и практические наблюдения позволяют сказать, что занимающиеся настольным теннисом в спортивных секциях, в том числе и в условиях вуза смогут пройти путь от новичка до кандидата в мастера спорта за 4-5 лет.

Таблица роста спортивно-технической подготовки применительно к секции вуза

Разряд	Сроки обучения	Год обучения
3 разряд	8-9 месяцев	1
2 раз	18-20 месяцев	2
1 раз	28-30 месяцев	3
кандидат в мастера спорта	46-50 месяцев	4-5

Контрольные тесты на этапе отбора в секцию

Испытание на координацию движений. И.п.: спортсмен стоит на одной ноге, другая согнута в колене и подошвой прикасается к колену опорной ноги. Руки за голову. По секундомеру замеряется, сколько испытуемый продержится на одном месте без движения (тест Озерецкого).

Испытание на выносливость. Испытуемому предлагают 12-минутный бег, в течение которого девушки должны преодолеть 2000 м, а юноши-2500 м (тест Купера).

Испытание на ловкость и чувство мяча. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30' с одной попытки и 1 мин в сумме 2-х попыток.

В качестве примерных нормативов и технической подготовке на разных этапах спортивного совершенствования предлагаем контрольные упражнения и результаты, отображенные в таблице.

Нормативные требования технической подготовки

№	Наименование контрольного упражнения	Условие выполнения упражнения	1 год 3 разряд	2 год 2 разряд	3 год 2 разряд	4-5 год КМС
1	«Накат» справа по диагонали (кол-во ударов)	серия	15-25	30-40	50-60	70-80
2	«Накат» слева по диагонали	серия	20-30	30-40	50-60	60-70
3	«Накат» справа и слева поочередно «восьмерка»	серия	10-15	15-20	20-25	25-35
4	«Накат» справа и слева в один угол стола	серия	15-18	20-25	27-33	35-45
5	«Подрезка» справа и слева в любом направлении	без потери мяча	30 сек.	1 мин.	3 мин	5 мин.
6	Подача справа и слева с поступательным вращением	по 10 попыток на каждую подачу	9 попад	8 попад	9 попад	10 попад
7	Подача справа и слева с обратным вращением мяча	по 10 попыток на каждую подачу	9 попад	8 попад	9 попад	10 попад
8	Подача справа (слева) с боковым вращением мяча	по 10 попыток на каждую подачу	9 попад	7 попад	8 попад	9 попад
9	Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой	10 попыток	8 попад	9 попад	8 попад	9 попад

10	«Топ-спин» справа по подставке справа	серия	-	3-5 раз	6-8 раз	10-12 раз
11	«Топ-спин» справа по подрезке справа	серия	2-3 раза	4-8 раз	10-12 раз	13-15 раз
12	«Топ-спин» слева по подставке	серия	-	-	5-8 раз	10-12 раз
13	«Топ-спин» слева по подрезке слева	серия	-	3-5 раз	6-8 раз	10-12 раз

Разрядные требования Мужчины и женщины

Мастер спорта Республики Беларусь международного класса
— занять:

- в составе сборной команды Республики Беларусь 1-10-е место на чемпионате мира или 1-8-е место на чемпионате Европы;
- в составе команды 1-6-е место на первенстве европейской лиги "А";
- 1-10-е место на Олимпийских играх или чемпионате мира в одиночном или парных разрядах;
- 1-8-е место в одиночном или 1-6-е место в парных разрядах на чемпионате Европы;
- 1-4-е место в одиночном или 1-2-е место в парных разрядах на между народных соревнованиях категории "А" при условии участия в них не менее 6 спортсменов, входящих в мировую или европейскую классификацию.

Мастер спорта Республики Беларусь — занять:

- 1-4-е место в одиночном разряде или 1-3-е место в парных разрядах на первенстве Европы среди юниоров;
 - 1-3-е место в одиночном разряде или 1-2-е место в парных разрядах на чемпионате Республики Беларусь при условии участия в них не менее 6 спортсменов из десятки рейтинга текущего года.
- Достигнуть рейтинга 62.

Кандидат в мастера спорта — занять:

- в составе команды 1 - 4-е место на командном чемпионате или спартакиаде Республики Беларусь среди взрослых;

- 1-4-е место в одиночном разряде или 1-2-е место в парных разрядах на молодежных играх или первенстве Республики Беларусь среди юниоров;

- 1-2-е место в одиночном разряде или 1-е место в парных разрядах на юношеских играх или первенстве Республики Беларусь среди юношей старшего возраста;

- 4-10-е место на чемпионате Республики Беларусь среди взрослых в одиночном разряде.

- Одержать в течение года 2 победы над МС и 6 побед над КМС, или 12 побед над КМС, или 8 побед над КМС и 8 побед над спортсменами I разряда.

- Достигнуть рейтинга 50.

I разряд:

- одержать в течение года 12 побед над спортсменами I разряда или 16 побед над спортсменами II разряда (по 8 побед);

- занять 1-е место на соревнованиях, проводимых по круговой системе, с участием 12 спортсменов II разряда.

II разряд:

- одержать в течение года 12 побед над спортсменами I юношеского разряда или 16 побед над спортсменами II разряда, или юношеского разряда (по 8 побед);

- занять 1-е место на соревнованиях, проводимых по круговой системе, с участием 12 спортсменов I юношеского разряда.

I юношеский разряд:

- одержать в течение года 4 победы над спортсменами II юношеского разряда;

- занять 1-е место на соревнованиях, проводимых по круговой системе, с участием не менее 12 новичков.

II юношеский разряд:

- занять 1-е место на соревнованиях, проводимых по круговой системе, с участием не 8 новичков;

- одержать в течение года 4 победы над спортсменами II юношеского разряда или 10 побед над новичками.

Условия выполнения разрядных требований

1. Расчет рейтинга и его веса проводится по методике, разработанной Белорусской федерацией настольного тенниса.

2. Расчет рейтинга проводится на всех соревнованиях, включая

и традиционные открытые турниры. Однако выполнение разрядных требований мастера спорта засчитывается только на официальных календарных соревнованиях республиканского масштаба.

3. При присвоении разрядов- победы, одержанные над одним и тем же спортсменом, засчитываются как одна победа.

4. Победы, одержанные на соревнованиях над спортсменами, выступающими вне конкурса, не засчитываются.

5. Год, установленный для выполнения разрядных требований, исчисляется со дня первой победы на присвоение очередного разряда.

6. Результаты юношей и девушек, допущенных к соревнованиям с взрослыми, классифицируются на общих основаниях.

Подтверждение разряда

Для подтверждения разряда необходимо одержать в течение года 3 победы над разными спортсменами своего разряда.

РЕЙТИНГ- СИСТЕМА

Задачей рейтинг-системы является оценка «силы» спортсмена и составление классификации.

Система основывается на подсчете очков, которые набираются или теряются во встречах между соперниками. Занятое место в подсчете очков не учитывается. Каждое очко имеет определенную ценность и называется «вклад встречи». «Вклад встречи» состоит из положительных (после выигранных встреч) и отрицательных (после проигранных встреч) значений. По окончании соревнований «вклад встреч» подставляется в формулу, по которой подсчитывается количество очков, которые набрал или потерял спортсмен. Эти очки, называемые «прибавкой», умножаются на «коэффициент турнира» и прибавляют или снимают от текущего рейтинга, который определяет «силу» спортсмена.

«Коэффициент турнира» зависит от уровня соревнований и определяется тренерским советом БФНТ по разработанной методике. «Коэффициент турнира» личного чемпионата Республики Беларусь равен 1,5, в других соревнованиях он колеблется от 0,5 до 1,2.

При составлении классификации учитывается рейтинг, который называется «рейтинг жеребьевки». Он образуется путем

начисления штрафных очков к «текущему рейтингу» тех игроков, которые долгое время не участвовали в соревнованиях.

«Рейтинг жеребьевки» может быть меньше или равным «текущему рейтингу», но не выше его. Если $R_{\text{жер.}} - R_{\text{тек.}} > 7$ единиц, то рейтинг игрока удаляется в «архив».

РАСЧЕТ ВКЛАДОВ

1) Если выиграл у «сильного» (с большим рейтингом):

$$\frac{(R_{\text{сильн.}} - R_{\text{свой}}) + 5}{3}$$

если после занятой 0,33, округляется до 0, если - 0,66, округляется до 1

2) Если выиграл у «слабого» (с меньшим рейтингом):

- если разница в рейтингах равна 0 - 2,4, то добавляется 2 очка;

- если разница в рейтингах равна 2,5 - 13, то добавляется 1 очко;

- если разница в рейтингах равна 13,1 и более, то добавляется 0 очков;

- у миникадетов (на 2 года младше 2,5-8 - 1 очко; кадетов) 8,1 и более - 0 очков.

РАСЧЕТ ПРИБАВКИ

$$П = \frac{(p - s) * 10}{p + s + 30}$$

где p - сумма положительных вкладов.

s - отрицательных вкладов.

Затем прибавка «П» умножается на «коэффициент турнира».

$R_{\text{новый}} = R_{\text{до начала соревнований}} + (П \times \text{«коэффициент турнира»})$

За неучастие в соревнованиях в течение 2 месяцев начисляется одна единица штрафа в R жеребьевки.

У спортсмена, сыгравшего в соревнованиях, убирается две единицы штрафа, если штраф составляет 2-4 единицы, или три единицы, если штраф составляет пять и более единиц.

Содержание

Введение	3
1. История развития настольного тенниса	4
2. Техническая подготовка спортсменов	6
2.1. Обучение основным видам удара в настольном теннисе	7
2.2 Тренировка по элементам техники	18
3. Тактическая подготовка спортсмена. Задачи, средства и методы тактической подготовки	19
3. 1 Тактическая подготовка спортсмена	19
3.1.1 Тактическая подготовка спортсмена-теннисиста	20
Литература	23
Приложение	
Правила настольного тенниса (сокращенная версия)	24
Контрольные нормативы на разных этапах подготовки	24
Контрольные тесты на этапе отбора в секцию	25
Разрядные требования	27
Условия выполнения разрядных требований	28
Подтверждение разряда	29
Рейтинг-система	29
Расчет вкладов	30
Расчет прибавки	30

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

Пособие для студентов

Авторы-составители: **Науменко** Олег Александрович
Тарасенко Людмила Евгеньевна
Медведева Галина Ивановна

Подписано в печать 17.05.06.

Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс».

Цифровая печать. Усл. печ. л. 1,86. Уч.-изд. л. 1,8.

Изд. № 23.

E-mail: ic@gstu.gomel.by

<http://www.gstu.gomel.by>

Отпечатано на МФУ XEROX WorkCentre 35 DADF
с макета оригинала авторского для внутреннего использования.
Учреждение образования «Гомельский государственный
технический университет имени П.О. Сухого».
246746, г. Гомель, пр. Октября, 48.