

Мурманский арктический государственный университет
Факультет естествознания, физической культуры и безопасности
жизнедеятельности
Кафедра физической культуры спорта и безопасности
жизнедеятельности

ТИМСИ: НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Подготовил: к.п.н., доцент
Чайников С.А.

Мурманск
2017



ПЛАН:

1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ИГРЫ.
2. СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ИГРЕ.
3. ТЕХНИКА ИГРЫ.
4. ТАКТИКА ИГРЫ.
5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ.



ЛИТЕРАТУРА

- Вартанян, М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск. 2014.
- Бережная, Е.С. Настольный теннис: учебно-методическое пособие для студентов. Шахты: ФГБОУ ВПО "ЮРГУЭС", 2012.
- Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр : учеб. для студ. вузов М.: Академия, 2014.



ЛИТЕРАТУРА:

- Команов, В.В. Настольный теннис глазами тренера: практика и методика / В.В.Команов; Федерация настольного тенниса России. М.: Информпечать, 2012.
- Команов, В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие / В. В. Команов, М.: Советский спорт, 2014.



ЛИТЕРАТУРА:

- Правила настольного тенниса (редакция от 14 апреля 2016г. Приказ Минспорта РФ №423)

1. ИСТОРИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

- Автор – **неизвестен** (предположительно - Япония, Китай).
- **2-я половина 19 века** – первое упоминание об игре (оборудование: мяч – из пробки или резины, сетка – книги, ракетки – куски картона различной формы).

1. ИСТОРИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

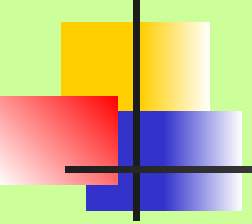
Толчок развитию игры – изобретение
Джеймса Гиббса -?????

1. ИСТОРИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

- полый целлулоидный шарик.

1. ИСТОРИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

- **1900** г. – признан спортивной игрой, первые правила.
- **1901** г. – зарегистрировано название игры – **пинг-понг** (пинг – звук удара мяча о ракетку, понг – о стол).



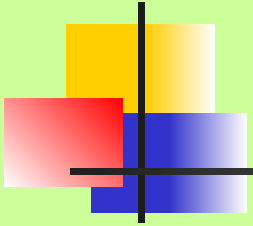
1. ИСТОРИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

- **1902** г. – **Гуд** оклеил ракетку резиной, что позволило закручивать мяч.
- **1926** г. – Международная федерация (ИТТФ) .
- **1927** г. - 1-й чемпионат мира (с 1957г. – 1 раз в 2 года).

1. ИСТОРИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

- **1930** г. – губчатая резина (накладки) – закручивание мяча.
- **1930-е** г.г. – преобладание игроков защитного стиля (француз – румын за 2 часа 10 мин. – счет – 1:0).
- **1988** г. – олимпийский вид спорта (Южная Корея, Сеул).
- В России – в конце 19 века. 1860 г. – г. Санкт-Петербург – клуб «Крикет и лаун-теннис».

2. СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ИГРЕ

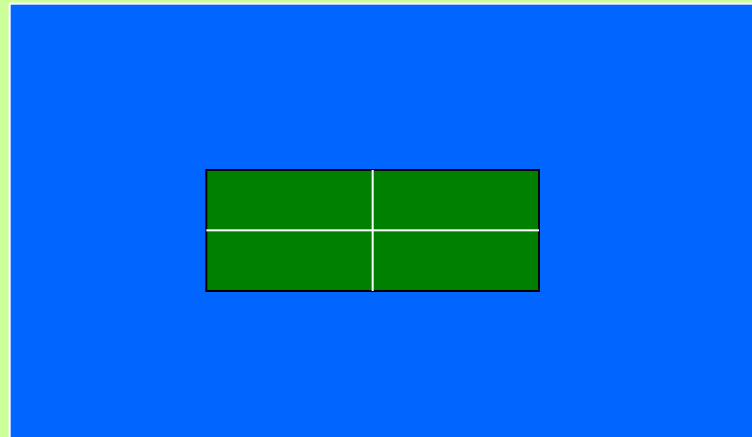


Настольный теннис – спортивная игра, которая ведется 2 или 4 участниками ракетками и мячом на специальном теннисном столе, разделенном сеткой на две равные половины.

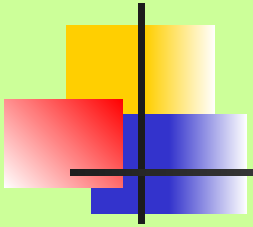
ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

СТОЛ – спортивный инвентарь, на котором ведется игра.

Цвет – темно-зеленый, синий. **Длина** – 274 см, ширина – 152,5, высота – 76 см. Игровая поверхность, ребро, боковая поверхность.



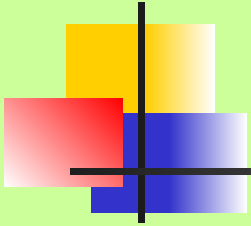
ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ



ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА –

место для игры в настольный теннис, на котором находятся стол и зоны для перемещения игроков (14x7 м).

ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ



ЗОНЫ ПЛОЩАДКИ

- ***по глубине:*** ближняя (до 1,5 м от стола), средняя, дальняя (> 3 м от стола);
- ***по ширине:*** правая, левая, центральная.



ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

РАКЕТКА – спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Различают: ручка, шейка, игровая поверхность (ладонная и тыльная стороны).

Состоит: деревянное основание, накладки – резиновый (губчатый) материал.

Жесткая ракетка – ракетка с однослойной накладкой.

Мягкая ракетка – ракетка с двухслойной накладкой («сэндвич»).



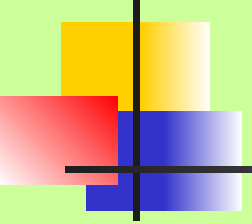
ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

Прямой сэндвич – слой губки + слой резины пупырышками наружу.

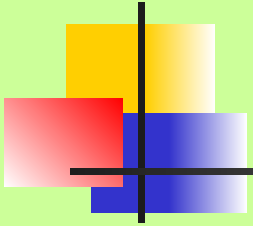
Оборотный сэндвич – слой губки + слой резины пупырышками внутрь.

Цвет накладок – красная, черная.

ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

- 
-
- В игре участвуют **два** (одиночная) или **четыре** игрока (парная) игра.
 - **Соревнования:** командные, лично-командные, личные.
 - **Игровой формат:** встреча (игра) – из **3,5,7,9** партий (сетов); сет – до **11 очков** (с разницей 2 очка).

ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС



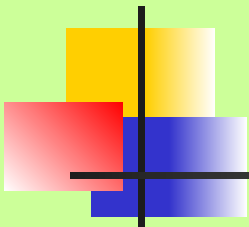
Начало игры

Подача – начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по опускающемуся мячу так, чтобы он вначале коснулся своей половины стола, а затем перелетел на половину стола соперника через сетку.

ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

- **Переподача** – касание при подаче мячом сетки с перелетом (неограниченное количество раз).

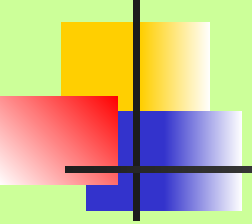
ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС



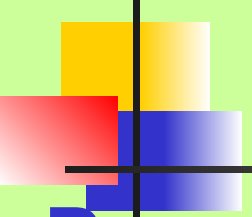
Правила подачи

- Рука с ракеткой, свободная рука;
- Не заходя за концевую линию стола;
- Размещение мяча на ладони неподвижной, открытой, плоской свободной руки;
- Свободная рука – выше уровня игровой поверхности стола;

ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

- 
-
- Ракетка - выше уровня игровой поверхности стола;
 - Подброс мяча без вращения, не ниже 16 см, вертикально;
 - Мяч – позади концевой линии стола;
 - Мяч может пролететь «над» или «вокруг» комплекта сетки.

ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС



Розыгрыш очка – с момента подачи до выигрыша одной из сторон.

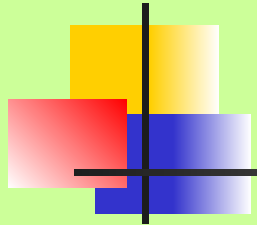
Игрок выигрывает очко, если :

- Соперник не выполнил правильно подачу;
- Соперник не выполнил правильно возврат;
- Мяч касается чего-либо кроме сетки;
- Мяч пролетает за концевую, боковые линии, не коснувшись игровой поверхности стола;

ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

- Соперник ударяет два раза подряд;
- Соперник касается сетки, сдвигает игровую поверхность;
- Соперник касается игровой поверхности свободной рукой;
- Соперник касается мяча ракеткой или рукой до касания стола;
- Мяч дважды касается игровой поверхности стола.

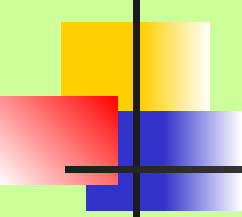
ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС



Тайм-аут – 1x1 мин. в партии.

Перерывы – между партиями – 1 мин.,
между решающими (3 или 5) – 5 мин., (7
или 9) – 10 мин.

Разминка до игры – 2 мин. на столе.

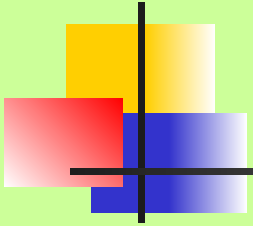


ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Запрещено:

- Длительное вытирание полотенцем;
- Умышленное повреждение мяча;
- Умышленное выбивание мяча за пределы игровой площадки;
- Вытирание рук о стол или ограждение.

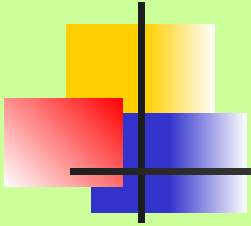
ТЕХНИКА ИГРЫ



Включает:

- Стойки;
- Перемещения;
- Хватки ракетки;
 - Удары.

ТЕХНИКА ИГРЫ



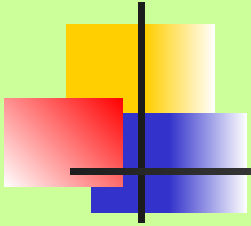
Перемещения

Цель – как можно быстрее переместиться в предполагаемое место удара.

Виды:

- шаги (одношажные, приставные, с выпадом, скрестные);
- переступания;
- выпады.

ТЕХНИКА ИГРЫ



Хватки ракеток

- Горизонтальная (европейская).
- Вертикальная (азиатская) – «пером».



ТЕХНИКА ИГРЫ

Удары (по Ю.П. Байгулову)

- Атакующие;
- Промежуточные;
 - Защитные.



ТЕХНИКА ИГРЫ

Атакующие удары

- Поддача;
- Накат (справа, слева);
 - Контр-накат;
- Топ-спин (короткий, длинный);
 - Контр-топ-спин;
- Удар накатом по свече.

ТЕХНИКА ИГРЫ



Промежуточные удары

- Толчок;
- Подставка.

Защитные удары

- Подрезка;
- Запил;
- Свеча.

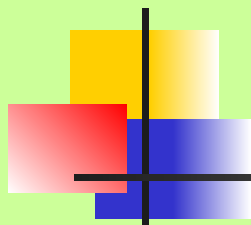


ТЕХНИКА ИГРЫ

Подачи

- Справа, слева;
- С вращением (нижнее, верхнее, боковое) и без (плоская);
- С высоким подбрасыванием (не ниже головы) и с низким.

ТАКТИКА ИГРЫ



Специализации игроков – нападающий (Н), защитник (З), универсал (У).

Классификация тактики:

1. тактика одиночных игр:

парных игр:

- Н против Н;
- Н против З;
- З против З;

2. тактика

- пара атакующего стиля;
- пара защитного стиля;
- пара смешанного стиля.



МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Начало обучения – 6-7 лет.

Задачи:

- Развитие ловкости и координации движений;
- Формирование навыков обращения с мячом и ракеткой;
- Формирование навыков вращения мяча ракеткой;
- Обучение ударам.



МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Упражнения для развития ловкости и координации движений

- Подброс и ловля мяча (одной, двумя руками, хватом снизу, сверху, после отскока от пола);
- Броски в стену и ловля мяча;
- Ведение мяча о пол;
- Бросок в стену из-за спины и ловля с отскока;
- В парах – броски в пол и ловля с отскока



МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Упражнения для формирования навыков обращения с мячом и ракеткой

- Обучение хватке;
- Жонглирование мячом правой (левой) стороной ракетки;
- Жонглирование мячом с отскоком от пола;
- Жонглирование мячом с подбрасыванием выше и ниже уровня глаз;



МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Упражнения для формирования навыков обращения с мячом и ракеткой

- Подбрасывание мяча с ловлей без отскока;
- Передвижение с мячом, лежащим на ракетке (шагом, бегом);
- Эстафеты с вышеуказанными элементами.

НВ: увеличение количества повторений от занятия к занятию!!!



МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Упражнения для формирования навыков вращения мяча ракеткой

- Вращение мяча правой, левой стороной ракетки от себя (к себе);
- Тоже с отскоком от пола;



МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

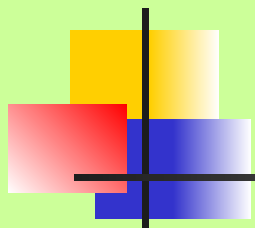
- **Упражнения для формирования навыков вращения мяча ракеткой**
- Тоже с поворотами, передвижениями;
- Тоже, сидя на полу, на стуле;
- Соревнования;
- Эстафеты.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ



Упражнения для обучения ударам

- Толчок;
- Подставка слева.



Спасибо за внимание!