



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «НОВАЯ ЖИЗНЬ»

**Методические рекомендации.
СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В
ДЕТСКИХ ДОМАХ-ИНТЕРНАТАХ.
ДИСЦИПЛИНА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Москва
2018

Содержание

№ п\п	Наименование	стр.
1	История настольного тенниса	2
2	Требования к оборудованию	2-3
3	Правила игры в настольном теннисе	3-5
4	Классификация спортсменов	5-9
5	Режим работы	10
6	Общая физическая подготовка	10-11
7	Техническая подготовка	11-12
8	Специально-физическая подготовка	12
9	Технико-тактическая подготовка	13
10	Техника безопасности	13-14
11	Перечень информационного обеспечения	14-15

История настольного тенниса.

Настольный теннис (также иногда ошибочно употребляется название пинг-понг) — олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является при помощи ракеток отправить мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его вернуть назад в соответствии с правилами. Главные международные турниры — Чемпионат мира и Олимпийские игры.

История игры начинается с конца XIX века, в 1926 году была образована Международная федерация настольного тенниса, с 1988 года настольный теннис стал олимпийским видом спорта. На 2017 год настольный теннис входит в число самых популярных видов спорта на планете и имеет более 850 миллионов поклонников

Требования к оборудованию.

Стол для настольного тенниса

Стандартные размеры стола для настольного тенниса (габариты): Длина теннисного стола – 274 см. Ширина стола – 152,5 см. Высота стола – 76 см.

Размеры площадки для настольного тенниса: Длина – 5,7 м. Ширина – 4,5 см. Игровая поверхность может изготавливаться из различных материалов, основное правило: она должна обеспечивать отскок мяча в 23 см, при условии, что мяч брошен с высоты 30 см. Игровая поверхность стола обязательно должна быть матовой и однородной, а также выкрашена в тёмный цвет. Поверхность стола разделяется на две половины вертикально стоящей сеткой, а вдоль каждой кромки стола должна идти разметка — белая линия шириной 20 мм.

Сетка

Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек вместе с их креплением к поверхности стола. Сетку с помощью шнура и стоек устанавливают так, чтобы её верхний край находился на высоте 15,25 см (6 дюймов) от поверхности. За боковые линии стола сетка не должна выступать более чем на 15,25 см

Размеры площадки для настольного тенниса

Длина – 5,7 м. Ширина – 4,5 см.

Мячи.

Пластиковый мяч для настольного тенниса 40+ мм

Мяч для настольного тенниса изготавливается из целлулоида или подобной пластмассы. Масса 2,7 г. Мяч может быть белого или оранжевого цвета, обязательно матовый. Мячи другого цвета на международных соревнованиях не используются .

Ракетка.

В игре используются ракетки, сделанные из дерева (основание), покрытого одним или двумя слоями специальной резины (накладки) с обеих сторон (при использовании игровой хватки «перо» иногда одна из сторон ракетки накладки не имеет, в этом случае во время игры эта сторона использоваться не должна). Накладки на разных сторонах ракетки могут быть разными, они должны быть равномерной окраски и матовыми: одна сторона — чёрного цвета, а другая — ярко-красного. Резиновый слой может быть двух типов — шипами внутрь (гладкая) и шипами наружу (шипы). Основание ракетки изготавливается из нескольких слоёв древесины различных пород и нескольких слоёв титана, карбона и других материалов

Освещение.

Зал для занятий должен быть, прежде всего, светлым, так как идет большая нагрузка на зрительный анализатор. По условиям санитарно-гигиенических норм освещенность должна быть 400-600 люкс на 1м².

Напольное покрытие.

Пол в зале должен быть деревянным, не слишком скользким и не слишком жестким при торможении (например, резиновый, тартановый и др.) Пол так же не должен быть слишком светлым, чтобы мяч на его фоне был хорошо виден.

Правила игры.

Определения.

В правилах настольного тенниса есть следующие определения:

- «Розыгрыш» — период времени, когда мяч находится в игре
- «Мяч в игре» считается с последнего момента нахождения его на неподвижной ладони свободной кисти перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершён присуждением очка
- «Переигровка» — розыгрыш, результат которого не засчитан
- «Очко» — розыгрыш, результат которого засчитан
- Игрок «ударяет» мяч, если он касается мяча в игре своей ракеткой, держа её в руке, или своей рукой с ракеткой ниже запястья
- «Подающий» — игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше
- «Принимающий» — игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше
-

Порядок игры.

Игра на соревнованиях состоит из нескольких партий. Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. Партия продолжается до достижения одним из игроков 11 очков. В случае равного счёта 10:10 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка.

С 7 декабря 2015 года в России допускается считать победителем партии игрока (пару), выигравшего следующий розыгрыш после счёта 10:10, если это указано в регламенте конкретных соревнований. Также по новым правилам в России в решающей или последней из возможных партий победителем может считаться игрок (пара), первым набравший 7-е очко, если это указано в регламенте конкретных соревнований.

Аналогичные правила про победное 11-е очко в обычной партии и победное 7-е очко в решающей партии действуют в Китайской лиге настольного тенниса

Игру следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 5 до 7 в зависимости от правил соревнований) По новым правилам партия продолжается до 11 очка (в официальных соревнованиях), подающие чередуются через каждые две подачи, при равенстве 10:10 подача переходила к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка.

Подача.

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам

- В начале подачи мяч должен свободно лежать на открытой ладони неподвижной кисти свободной руки;
- Подающий должен подбросить мяч почти вертикально вверх, не придавая ему вращения, так, чтобы мяч поднялся вверх не менее чем на 16 см с момента отрыва от ладони кисти свободной руки, и затем опустился вниз, ничего не коснувшись до того, как по нему ударят;
- Когда мяч падает, подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на его половине стола, а затем коснулся половины стола принимающего, в парных играх мяч должен последовательно коснуться правой половины стола подающего, а затем правой половины стола принимающего, другими словами по диагонали;
- С момента начала подачи до момента удара по мячу мяч должен находиться позади концевой линии половины стола подающего и выше уровня игровой поверхности и при этом не должен быть скрыт от принимающего игрока подающим или его партнёром по паре, или чем угодно, что "надето на них";
- Как только мяч подброшен, свободная рука подающего должна быть убрана из пространства между мячом и сеткой;
- Пространство между мячом и сеткой ограничивается мячом, сеткой и её воображаемым бесконечным вертикальным продолжением.

Переподача

Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, проводится «переподача» — подающий должен повторить подачу. Количество переподач не ограничено. Также переигровка может быть назначена ещё в ряде случаев, определённых правилами.

Возврат.

Поданный или возвращённый мяч следует ударить так, чтобы он пролетел над или вокруг комплекта сетки и коснулся половины стола соперника (сразу или после касания комплекта сетки)

Начисление очков

Судья в настольном теннисе ведёт счёт очков на соревнованиях

Очки начисляются игроку в следующих случаях

- соперник не выполнил правильную подачу;
- соперник не выполнил правильный возврат;
- после правильно выполненной подачи или возврата мяч до удара соперника коснётся чего-либо, кроме комплекта сетки;
- мяч пролетит над игровой поверхностью стороны стола данного игрока или за концевую линию игровой поверхности стороны стола данного игрока, не коснувшись её, после того, как соперник ударил по мячу;
- соперник мешает мячу (он или что-либо из того, что надето на сопернике или что соперник имеет при себе, касается мяча в игре, летящего над или в направлении

- игровой поверхности, не задев половины стола соперника после того, как игрок последним ударил по мячу);
- соперник умышленно ударяет мяч дважды подряд (кисть руки, держащая ракетку, считается частью ракетки, отбить мяч этой кистью или её пальцами не считается ошибкой, кроме того, если мяч попадёт в кисть или в её пальцы, а затем в ракетку, то это также не считается ошибкой);
 - соперник ударяет мяч стороной ракетки, которая не предназначена для игры (см. раздел «**Ракетка**»);
 - соперник или то, что на нём надето, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
 - соперник или то, что на нём надето, коснётся комплекта сетки, пока мяч в игре;
 - соперник коснётся свободной рукой игровой поверхности;
 - в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном правилами;
 - как обусловлено правилом активизации игры.

Классификация спортсменов.

Международная классификация обеспечивает структуру соревнований. Классификация предпринимается с целью обеспечения спортсмену возможностей соревноваться на равных условиях с другими спортсменами. Она дает уверенность в том, что поражение спортсмена соответствует требованиям вида спорта.

Классификация выполняет две основные функции:

- определение пригодности спортсмена для участия в соревнованиях;
- группирование спортсменов для участия в соревнованиях.

Классификационная система в настольном теннисе состоит из 10 функционально-медицинских классов для спортсменов с церебральным параличом, ампутациями, прочими поражениями опорно-двигательного аппарата .

СПОРТСМЕНЫ В КОЛЯСКАХ

Минимальное поражение для спортсменов в колясках с церебральным параличом, ампутациями, с прочими поражениями опорно-двигательного аппарата Минимальное поражение соответствует признакам поражений спортсменов 1-5 класса:

Класс 1

Спортсмен не имеет равновесия в положении сидя с глубоким ограничением функции в играющей руке.

Очень слабый захват, слабое сгибание кисти, нет разгибания локтя по причине отсутствия функций трицепса.

Функции шеи и плеч в норме.

Ограничение разгибания локтя влияет на движение замаха в плече в случае удара справа. При ударе слева действие происходит за счет вращения в комбинации со сгибанием плеча и расслаблением бицепса.

Неиграющая рука удерживает равновесие тела.

Класс 2

Спортсмен не имеет равновесия в положении сидя с глубоким ограничением функции в играющей руке.

Нет нормальной силы в руке.

Разгибание локтя достаточное и функциональное (сила 4–5).

Неиграющая рука удерживает положение тела.

Класс 3

Спортсмен не имеет равновесия в положении сидя, хотя верхняя часть туловища может демонстрировать активность.

Нормальные руки. Минимальные потери функций в играющей руке, но эти нарушения не так существенны, чтобы повлиять на любой известный в настольном теннисе навык.

Неиграющая рука удерживает положение тела.

Класс 4

Спортсмен имеет равновесие в положении сидя, хотя оно не оптимально по причине отсутствия стабильности таза.

Равновесие зависит от того, насколько включаются мышцы брюшного пресса и спины.

При включении в движение мышц верхней части спины и брюшного пресса возможно лишь слабое вращение.

Большая функция мышц позволяет делать наклон вперед с вогнутой спиной (лордоз), и при большей активности мышц возможны наклоны в сторону с искривлением спины в сторону.

Класс 5

Нормальные функции мышц туловища.

Достаточная активность мышц таз–нога дает возможность увеличить площадь опоры в положении сидя

Спортсмен может наклоняться вперед без помощи свободной руки.

СПОРТСМЕНЫ, СОРЕВНУЮЩИЕСЯ СТОЯ

Минимальное поражение для спортсменов, соревнующихся стоя, с церебральным параличом, ампутациями, с прочими поражениями опорно-двигательного аппарата–глубокое поражение обеих ног.

Минимальное поражение соответствует признакам поражений спортсменов 6-10 класса:

Слабые поражения в одной конечности (верхней, нижней или в спине, включая шею).

Если поражение в нижней конечности или спине, оно, как правило, ограничивает нормальные функции, связанные с настольным теннисом: если поражена спина (туловище), это ограничивает правильное выполнение вращения, что заметно и влияет на игру;

поражение нижней конечности может слегка ограничивать равновесие и перемещение у стола.

Если поражение в верхней конечности, то он может быть в играющей руке или неиграющей руке:

поражение в играющей руке может быть очень слабым;

поражение в неиграющей руке может быть от среднего до глубокого.

Поражение в играющей руке может влиять очень слабо на скорость вращения и силу захвата во время ударов справа/слева.

Класс 6

Спортсмены, у которых имеются серьезные поражения ног и рук.

Глубокое поражение церебральным параличом – гемиплегия с поражением играющей руки.

Глубокое поражение церебральным параличом – диплегия, включает поражение играющей руки.

Глубокое поражение церебральным параличом – атетоз (непроизвольные

медленные движения):

инсульт,

плохое равновесие,

бедные движения.

Ампутация играющей руки и ноги (ног) или обеих рук и ноги (ног), или схожая дисмелия.

Двусторонняя ампутация выше колена.

Артрогрипоз играющей руки и ноги (ног) или обеих рук и ноги (ног).

Мышечная дистрофия конечностей и туловища или другие нейромышечные нарушения, сопоставимые с характеристикой поражения.

Частичное поражение спинного мозга, сопоставимое с данным классом.

Игрок, удерживающий ракетку ртом.

Любое другое поражение, сравнимое с вышеприведенными описаниями этого класса.

Класс 7

Спортсмены, у которых очень серьезно поражены ноги (слабое статическое и динамическое равновесие).

Полиомиелит – глубокое поражение обеих ног.

Ампутация одной ноги выше колена плюс ампутация другой ноги ниже

Частичное поражение спинного мозга, сопоставимое с характеристикой класса.

Спортсмен с односторонней ампутацией одной ноги выше колена или с вычленением, играющий на одной ноге без поддержки.

Односторонняя ампутация выше колена с короткой (20%) нефункционирующей культей с протезом или без него.

ИЛИ

Поражение играющей руки от глубокого до умеренного.

Односторонняя ампутация играющей руки выше локтя или ампутация обеих рук.

Односторонняя ампутация играющей руки ниже локтя, 1/3 нормальной длины предплечья.

Артрогрипоз играющей руки (рук).

Дисмелия играющей руки, сопоставимая с характеристикой класса.

ИЛИ

Комбинация поражений рук и ног меньших по уровню, чем в классе 6.

Умеренный церебральный паралич – гемиплегия или диплегия, захватывающая играющую руку.

Легкое ухудшение в играющей руке и умеренное ухудшение в ногах.

Умеренное ухудшение в играющей руке и легкое ухудшение в ногах.

ИЛИ

Любое другое поражение, сравнимое с вышеприведенными описаниями этого класса.

Класс 8

Умеренное поражение ног.

Спортсмены с одной нефункционирующей ногой:

Полиомиелит одной ноги.

Односторонняя ампутация выше колена.

Жесткое бедро и жесткое колено (вместе).

Вывих бедра с явным укорочением.

Спортсмены с умеренным поражением двух ног:

Полиомиелит.

Двусторонняя ампутация ниже колена.

Частичное поражение спинного мозга, спина бифида на уровне S1.

Два жестких колена рассматривается как класс 7 или 8

ИЛИ

Умеренное поражение играющей руки (считается очень важным управление локтем и плечом)

Односторонняя ампутация ниже локтя с длиной культы больше, чем

1/3, запястье не функционирует.

Жесткий локоть относительно сгибания-разгибания и пронации/супинации.

Сильное ограничение функций плеча (практически жесткое плечо)

ИЛИ

Умеренный церебральный паралич – гемиплегия или диплегия с хорошей играющей рукой.

Играющая рука почти нормальная с умеренной проблемой в движениях ноги (ног).

ИЛИ

Любое другое поражение, сравнимое с вышеприведенными описаниями этого класса.

Класс 9

Умеренное поражение ног.

Полиомиелит ноги (ног), но с хорошими движениями.

Односторонняя ампутация ниже колена.

Жесткое бедро.

Жесткое колено.

Серьезное ограничение подвижности бедра.

Серьезное ограничение подвижности колена.

Частичная спина бифида.

ИЛИ

Умеренное поражение играющей руки.

Ампутация кисти или ампутация пальцев, при которой отсутствует функциональный захват.

Жесткое запястье и пальцы, отсутствие функционального захвата.

Умеренное сокращение диапазона движений плеча.

Умеренное сокращение диапазона движений локтя.

ИЛИ

Серьезное поражение неиграющей руки.

Ампутация руки на уровне плечевого сустава

Поражение плечевого сустава с параличом всей руки.

ИЛИ

Слабый церебральный паралич с гемипарезом или моноплегией.

Почти нормальная играющая рука с минимальными проблемами в ногах.

Класс 10 (минимальное поражение для спортсменов, играющих стоя)

Легкое поражение ног.

Неподвижная лодыжка на одной ноге.

Ампутация стопы на уровне метатарзальной кости (минимум 1/3 стопы).

Вывих (подвывих) бедра.

Ограничение подвижности основных суставов от среднего до слабого уровня.

Полиомиелит: потеря мышечной силы в сумме 10 баллов в двух ногах не отвечает минимальному поражению.

ИЛИ

Очень легкое поражение играющей руки.

Ампутация/ дисмелия пальца, функциональный захват имеется (потеря более четырех фаланг – большой палец не принимается во внимание).

Слабость руки или суставов руки.

ИЛИ

Поражение неиграющей руки от серьезного до умеренного уровня.

Односторонняя ампутация ниже локтя, длина культи не больше чем 2/3 предплечья.

Поражение плечевого сустава с некоторыми остаточными функциями.

Дисмелия или подобные нарушения, длина не больше, чем 2/3 предплечья.

ИЛИ

Жесткость (спондилоз).

Сильное искривление позвоночника (кифоз, сколиоз, кифосколиоз, гиперлордоз).

Сращение.

Мышечная дистония с воздействием на позвоночник.

ИЛИ

Любое другое поражение, сравнимое с вышеприведенными описаниями этого класса.

Карликовость признана как инвалидность

Спортсмены с карликовостью относятся к классу 10, но если у них имеются и другие поражения, они могут рассматриваться в другие, более низкие классы, например, обычный игрок с односторонней ампутацией ниже колена относится к классу 9, но карлик с таким поражением будет относиться к классу 8.

Рост спортсмена:

мужчины – 140 см и меньше;

женщины – 137 см и меньше.

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество в группе	Количество учебных часов в неделю
Этап начальной подготовки	На весь период обучения	7	15	2

При планировании недельной тренировочной нагрузки учтены особенности протекания восстановительных и адаптационных процессов, состояние отдельных двигательных функций, физических и координационных способностей детей-инвалидов. Недельный режим тренировочной работы, так же зависит от периода и задач подготовки. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- В группах начальной подготовки первого года обучения 1-го академического часа;

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются:

- ❖ групповые занятия;
- ❖ индивидуальные занятия;
- ❖ участие в соревнованиях различного ранга;
- ❖ теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколяцков, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- ❖ культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения: - упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; - повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; 98 - из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых

в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу; - подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине; - подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине; - медленный бег на время; - бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 x 15 метров; - прыжки с места толчком обеих ног; - прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу): - прыжки боком вправо-влево; - прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди; - прыжки на одной и двух ногах; - прыжки через гимнастическую скамейку на время; - прыжки с приседе вперёд, назад, влево, вправо; - ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни: - подвижные игры с мячом и без мяча. Специальная физическая подготовка Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышцы туловища, ног, рук. Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы: - бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров; - прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; - многоскоки; - прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо; - приставные шаги и выпады; - бег скрестным шагом в различных направлениях; - прыжки через гимнастическую скамейку; - прыжки боком через гимнастическую скамейку; - имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад; - приседания; - выпрыгивания из приседа; - выпрыгивания с подтягиванием колен к груди; 99 - повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях; - поднимание ног за голову из положения лёжа на спине; - поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине; - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание). Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы: - упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях; - метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; - имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.; - упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений; близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе; - имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса, - мяч, размещённый на оси и т.п.). Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационные способности учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма. Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам. Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта - лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс.

Техническая подготовка.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются: - многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока; - упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; - различные виды жонглирования мячом, подвешенным "на удочке" подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя

сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно; - различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой стороной ракетки, удары по мячу 100 поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью; - упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки; - удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары; - удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром; - сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча; - многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки; - игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; - свободная игра ударами на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения: - упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленного к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнёром, тренажёром; - имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах; - имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары; - имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (влево-вправо, вперёд-назад, по "треугольнику" - вперёд-вправо-назад, вперёд-влево-назад); - имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание; 101 - игра на столе с партнёром, тренажёром-роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии - игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлении; - выполнение подач разными ударами; - игра накатом - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева; - игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева; - игра на счёт разученными ударами; - игра со всего стола с коротких и длинных мячей; - групповые игры: "Круговая", "Один против всех", "Круговая - с тренером" и другие.

Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация учебно-тренировочного процесса. Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений. Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки. Применение тренажёров, роботов.

Технико-тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, игра на столе накатами, откидкой, подрезкой, сочетание ударов справа и слева, наката и подрезки, игра на счёт. Изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката. Отличие подрезки от откидки (подрезка подрезки). Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов. Изучение удара контрнакатом. Отличие контрната от наката подрезки. Изучение техники выполнения топ-спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажёров (велоколеса, мяч на "удочке"), игра с партнёром.

Пути повышения быстроты вращений мяча при ударе топ-спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладке ракетки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем - в разных направлениях при тренировке топ-спина против подрезки. Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психо-физиологических показателей и склонностей учащихся. Разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям. Тренировка приема сложных подач разными способами. Передвижения вперёд-назад и влево-вправо при сочетании различных ударов. Разновидности изучаемых способов передвижений. Разучивание техники укороченного удара с подрезки. Игра на счёт с применением различных заданий: применение определённого вида подач, подача в определённую зону, все подачи выполняются одним участником, игра с форой и т.д Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах.

Техника безопасности

Травматизм в настольном теннисе

К занятиям настольным теннисом допускаются быть так же допущены люди с нарушением здоровья, не мешающим занятиям настольным теннисом, например, ДЦП, глухонемые, травмы детства со справкой от врача, разрешающие систематические занятия спортом и участие в соревнованиях. Следует серьезно отнестись к включению в занятия настольным теннисом после гриппа или ОРВИ, т.к. такие болезни часто могут ослаблять организм. В связи с этим следует соблюдать рекомендации врачей и к интенсивным нагрузкам приступать не ранее чем через 1-2 недели после выздоровления, чтобы избежать осложнений после болезни, соблюдайте принцип постепенности нагрузок.

Типичные травмы в настольном теннисе и возможности их предупреждения

В любой деятельности человека существуют типичные травмы. В спорте как в определенном виде деятельности, связанном с физическими нагрузками, также существуют типичные травмы. Это ушибы, переломы, вывихи, растяжения, надрывы и разрывы сухожилий и мышц и т.п.

В настольном теннисе как виде спорта, существуют свои профессиональные травмы. К ним можно отнести следующие: мениск коленного сустава (как правило, опорной ноги), растяжения, надрывы сухожилий и связок в игровой руке в кистевом, локтевом и плечевом суставах, ушибы пальцев игровой руки об стол, синяки от ударов мячей. Большинство видов травм происходит не по случайности, а из-за нарушений основных требований к технике безопасности, т.е. теннисист, выходит к столу или приступает к выполнению упражнений максимальной мощности, не разогревшись достаточно, не проведя специальных упражнений и не подготовив необходимые группы мышц к нагрузке. В связи с этим большое значение в предотвращении спортивного травматизма играют профилактические упражнения. Правильное их применение, как в

подготовительной, так и в основной части занятия, а также рациональное дозирование нагрузки помогают избежать многих проблем со здоровьем и лишними травмами теннисистов.

При достаточно серьезном внимании преподавателя к профилактике травматизма на уроках и занятиях он почти исключается. Следует также помнить, что помимо техники безопасности успех в лечении и предупреждении во многом предопределяется доврачебной помощью. В связи с этим преподаватель (тренер) независимо от специализации должен не только знать, но и уметь оказывать первую медицинскую помощь при самых различных повреждениях.

Перечень информационного обеспечения

Список литературы

- Амелин А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования: дисс.... канд. пед. наук/ ГЦОЛИФК. - М., 1972.
- Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.
- Байгулово Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин — М., 1999.
- Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
- Барчукова Г. В. Анализ соревновательной деятельности в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. — 1982. — № 5.
- Барчукова Г. В. Планирование подготовки высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе / Г. В. Барчукова, В. Н. Волков. — М., 1982.
- Барчукова Г. В. Методические рекомендации по тактической подготовке игроков в настольном теннисе / Г. В. Барчукова, В. Н. Волков. — М., 1982.
- Барчукова Г. В. Методические рекомендации по тактической подготовке игроков в настольном теннисе: учеб. пособие для студентов и слушателей института повышения квалификации и переподготовки кадров РГАФК / РГАФК / Г. В. Барчукова. — М., 1997.
- Барчукова Г. В. Влияние уровня мотивации на успешность соревновательной деятельности в настольном теннисе // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. — Т. 1. — М., 1997.
- Барчукова Г. В. Динамика соревновательной деятельности российских и зарубежных теннисистов за последнее десятилетие // Сб. трудов ученых РГАФК. - М., 1998.
- Барчукова Г. В. Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе: метод, пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК / РГАФК / Г. В. Барчукова. - М., 1996.
- Барчукова Г. В. Настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1990.
- Барчукова Г. В. Настольный теннис. Физическая подготовка игроков: метод, разработка для студентов ГЦОЛИФКа / Г. В. Барчукова. — М., 1989.
- Барчукова Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольном теннисе: метод, разработка для студентов тренерского факультета ГЦОЛИФКа специализации «настольный теннис» / Г. В. Барчукова. — М., 1984.
- Барчукова Г. В. Пути совершенствования тактики в настольном теннисе: Дис.... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. — М., 1981.
- Барчукова Г. В. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса): Дис. д-ра пед. наук/ РГАФК. — М., 1995.
- Барчукова Г. В. Эргометрическая характеристика настольного тенниса: метод, разработка для студентов специализации и слушателей ФПК ГЦОЛИФКа/ Г.В. Барчукова. - М., 1989.

- Барчукова Г. В. Биомеханический анализ атакующих ударов как предпосылка формирования технико-тактических действий в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 2.
- Барчукова Г. В. Биомеханическое обоснование атакующих ударов в настольном теннисе // Материалы конференции молодых ученых и студентов РГАФК (14—16 апреля 1999 г.): Физкультура, образование и наука / Г.В. Барчукова, А.В.Воронов, Д.Н.Титов. — М., 1999.
- Барчукова Г. В. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В.Барчукова, В.В. Зайцева, С.И.Изак, В.Д.Сонькин. — М., 1998.
- Барчукова Г. В. Вариативность и автоматизация в системе технико-тактического совершенствования в настольном теннисе: учеб. пособие для студентов / Г. В. Барчукова, А. Н.Мизин. — М., 1998.
- Барчукова Г. В. Предшествующая двигательная активность в системе технико-тактического совершенствования в настольном теннисе: учеб. пособие для студентов / Г.В. Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 1997.
- Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
- Барчукова Г. В. Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности / Г. В. Барчукова, А. С. Фомичев. — М., 2000.
- Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 2002.
- Барчукова Г. В. Программа дисциплины «настольный теннис» федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура» по специальности 02230 «Физическая культура и спорт» / Г. В. Барчукова, О.В.Матыцин — М., 2002.
- Батлунин Н. Т. Методика восстановления спортивной работоспособности средствами лечебной физической культуры у спортсменов игровых видов спорта: Автореф. дис.... канд. пед. наук. — М., 1985.
- Бирюков А.А., Восстановление и профилактические мероприятия, их использование в условиях соревнований и учебно-тренировочной деятельности теннисиста (настольный теннис): метод, разработка для студентов ГЦОЛИФКа /А. А. Бирюков, В.А. Дорофеев. — М., 1986.
- Богушас В. Настольный теннис: учебник / В. Богушас. — Каунас, 1983.
- Богушас В. Играем в настольный теннис: книга для учащихся / В. Богушас. — М., 1987.
- Воробьев В. А. Методика проведения учебно-тренировочного сбора в сборной команде России по настольному теннису // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1998. — № 2.
- Воробьев В. А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. — № 8.
- Воронин Е. В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. — 1983. — № 10.
- Голомазов СВ. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры / С. В. Голомазов, М.Ж.Усмангалиев. - 1989. - № 5.
- Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) / В. Г. Гришин. — М., 1975.
- Гужаловский А. А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод, рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. — Минск, 1996.
- Ефремова А. В. Разноцелевые нормы динамики нагрузки на повышение целевой точности ударов в настольном теннисе: Дис. ... канд. пед. наук. — Минск, 1996.

- Захаров Г. С. Настольный теннис: теоретические основы / Г. С. Захаров. — Ярославль, 1990. Иванов В. С. Теннис на столе. (От новичка до чемпиона мира). — 3-е изд. перераб. / В.С.Иванов. — М., 1970.
- Лян ЧжоХуей. Настольный теннис: учеб. пособие / Пер. с кит. — М., 1960.
- Матыцин О. В. Научно-практические аспекты исследования особенностей личности высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису // Теория и практика физической культуры / О. В. Матыцин, О.В. Дашкевич. — 1989. — № 5.
- Матыцин О. В. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе с учетом индивидуально-психологических особенностей личности и деятельности: Дис.... канд. пед. наук. — М., 1990.
- Матыцин О. В. «МВ» — современный метод тренировки // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991. — № 2.
- Матыцин О. В. Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991.- №3.
- Матыцин О. В. Личностные факторы эффективности и надежности соревновательной деятельности в настольном теннисе // Журнал Международной Академии настольного тенниса «Научные проблемы настольного тенниса». — 1992. — № 1.
- Матыцин О. В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О. В. Матыцин, О.Н.Шестеркин, М.П.Шестаков — М., 1998.
- Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. — М., 2001.
- Международный словарь терминов настольного тенниса (ИТТФ). — М., 1980.
- Настольный теннис / Под ред. Сюй Янь Шена; пер. с кит. — М., 1987.
- Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. — М., 1994.
- Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова — СПб., 1997.
- Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе: Лекция для студентов, слушателей ФПК, аспирантов, тренеров-преподавателей / Ю.И.Портных, Л.К.Серова. — СПб., 1997.
- Прейс М. П. Эффективность игровых действий высококвалифицированных спортсменов в экспериментальных условиях соревнований (на примере настольного тенниса): Автореф. дис.... канд. пед. наук. — М., 1990.
- Розин Б.М. Не только о настольном теннисе: Записки спортивного арбитра / Б. М. Розин. — Душанбе, 1990.
- Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.
- Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.
- Старожилец А. А. Формулы успеха: Подготовка спортсмена // Настольный теннис. — 1993. — № 1.
- Усмангалиев М.Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис.... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. — М., 1991.
- Фомичев А. С. Соревновательные и тренировочные нагрузки в подготовке высококвалифицированных игроков в настольный теннис: Дис магистра физ. культуры / РГ АФК. — М., 1999.
- Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
- Фурман Р. Пинг-понг/ Р.Фурман, А.Гринвальд. - Ленинград, 1929.
- Чжун Хуэй. Настольный теннис: Пер. с кит. / Послесл., спец ред Г.В.Барчуковой. — М., 1987.

Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.