Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Искровская основная общеобразовательная школа им. И.Е. Москвитина»

муниципального образования «Намский улус» Республики Саха (Якутия)

# Доклад на тему:

# «Методика преподавания настольного тенниса в школе. (1-5 класс)»

Выполнил: Семенов В.В.,

педагог дополнительного

образования

С. Кюренг – Ат, 2020 г.

Содержание:

Введение………………………………………………………….3 стр.

1.Методика и методы обучения игре настольный теннис…… 3 стр.

1.1.Технология поддержки ребенка………………………….5 стр.

1.2.Педагогика сотрудничества с коллективом……………..6 стр.

1.3.Здоровьесберегающие технологии………………………7 стр.

1.4. Игровые технологии……………………………………...8 стр.

2.Техника настольного тенниса……………………………….8 стр.

2.1 Способы держания ракетки……………………………….10 стр.

2.2 Стойки и перемещения…………………………………….11 стр.

2.3 Техника и методика обучения ударам…………………...12 стр.

2.4 Подачи………………………………………………………13 стр.

2.5 Накаты в настольном теннисе…………………………….14 стр.

2.6 Подрезки……………………………………………………16 стр.

3. Тактика игры…………………………………………………..17 стр.

4. Заключение………………………………………………………20 стр.

5. Литература……………………………………………………….21 стр.

Введение

**Актуальность и перспективность опыта:**

Настольный теннис - одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья. Занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность и активность. В процессе деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, устойчивость, строго соблюдать спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера, смелости, стойкости, решительности, выдержки и мужества.

**Цель работы**: изучение и применение различных технологий , метод обучения , ознакомить своих воспитанников с техниками игры по настольному теннису.

**Задачи исследования:**

**1.**  Повышение качества проведения занятий на основе внедрения новых технологий;

2. Освоение способов последовательности действий по конструированию занятий с использованием современных педагогических технологий;

3. Выявление, обобщение и распространение опыта творчески работающих педагогов

**1. Методика и методы обучения игре настольный теннис**

Преимуществом игры в настольный теннис является различная возрастная категория от младшего школьного возраста и до старшего. При этом, уделяют внимание на возрастные особенности той или иной категории. Работа с 7 - 9 летними детьми требует одних методов обучения, а с 11-16 летними - других. Однако и в рамках одного возраста имеются существенные различия, связанные со степенью развития умственных и физических способностей отдельных игроков. Тому или иному игровому элементу нужно обучать до уровня, соответствующего данному возрасту.

Особенностью детей 7 - 9 лет является высокая двигательная активность, готовность к действию. Поэтому дети этого возраста с охотой увлекаются игрой. И задача педагога состоит в том, чтобы сделать каждое занятие увлекательным и интересным, поддержать их эмоциональную направленность на достижение конечного результата.

Главное, не ставить перед ребенком жесткие рамки в стиле игры, а дать ему возможность самостоятельно проанализировать, обдумать ход игры, разработать свою тактику игры. Это вселяет в ребенка уверенность в своих силах, вырабатывает терпение и интерес.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у игроков проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, способствуют поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

У детей 11-16 лет преобладает интерес к конкретному делу, дети непосредственны в общении и доверчивы, игра на тренировках требует от них большого усилия, терпения и старания. Поэтому дополнительно на занятиях проводятся не только сами тренировки, но также изучаются основы добросовестного отношения к педагогам и сверстникам.

Немаловажную роль в процессе обучения играет психологический микроклимат, атмосфера на занятии. Поэтому, занятие должно проходить в спокойной обстановке.

3.

Ребята должны делиться своим опытом, советоваться друг с другом. В таких взаимоотношениях с детьми решаются и многие воспитательные задачи: умение общаться в процессе занятий, доброжелательно относиться к своим соперникам, оказывать друг другу моральную поддержку и помощь. Нередко педагоги считают, что играя с детьми, они тем самым теряют свой авторитет, но это напрасные опасения. Непринужденные добрые отношения с детьми позволяют нам стать их старшими друзьями.

Из общих педагогических принципов, действительных и для обучения настольному теннису, выделим лишь некоторые, наиболее важные.

Обучение новому элементу игры не означает, что в течение всей тренировки нужно заниматься только им одним. На каждом занятии необходимо повторять уже пройденные игровые элементы, добиваясь дальнейшей их шлифовки. Распределение времени, которое можно отвести на изучение отдельных приемов, складывается в зависимости от того, какую цель поставили на данном тренировочном занятии. После того как трудности освоения нового игрового элемента остались позади, необходимо возвращаться к изученным элементам с целью достижения более высокого уровня их выполнения. На практике, однако, все это не так просто, поскольку исправление недостатков в процессе тренировки является постоянной задачей педагога. Метод исправления недостатков, когда целью является отработка данного движения, будет иной, нежели при простом его повторении.

Педагог должен сам определять объем и частоту занятий по исправлению ошибок. Здесь нельзя заостряться на мелких деталях, следует всегда сосредотачиваться на главных недостатках. Только таким путем может быть обеспечено все более совершенное выполнение обучающимися различных элементов игры. Если поставить рядом десять начинающих, которые хорошо выполняют определенный игровой элемент, то мы увидим, что у каждого из этой десятки что-то будет отличаться в движениях, по-иному будет выглядеть положение тела, иными будут угол наклона ракетки, замах, скорость удара. Это как раз те определенные признаки стиля, манеры игры, которые присущи каждому в разной мере.

Подготовительная часть занятия - это гимнастика (т.е. разминка), которая помогает укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и даже пищеварительной системам, развивает силу, быстроту, ловкость.

Чтобы гимнастика приносила наибольшую пользу теннисисту, движения должны быть пружинистыми.

Общеразвивающие упражнения выполняются в определенной последовательности - для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Подготовительная часть обычно протекает 10-15 мин.

В основной части занятия решаются те или иные задачи, в зависимости от года обучения. В самом начале происходит знакомство с мячом, затем со столом. Игра с мячом без ракетки, перекидка и ловля мяча. Повторять можно до тех пор, пока несколько раз подряд ракетка не будет взята правильно.

Естественно, и здесь начинать надо с простого и лишь затем переходить к более сложному и трудному. На основную часть тренировочного занятия обычно отводится – больше половины учебного времени.

В заключительной части, продолжительностью 5 - 10 мин., используются упражнения на расслабление; подводится итог учебно-тренировочного занятия: объясняются основные ошибки в течение основной части; задание на дом для исправления ошибок (имитационные упражнения перед зеркалом для контроля за их правильным выполнением).

4.

Во все времена физическому развитию уделяется немало времени. Об уровне физической подготовленности принято судить и оценивать по выносливости, силе, быстроте, ловкости и гибкости.

По ловкости, быстроте и скорости теннисисты превосходят людей того же возраста, не занимающихся настольным теннисом. Это и понятно: ведь ловкость - это точность быстрых движений.

По мнению академика Н.М. Амосова: тому, кто хочет всегда чувствовать себя бодрым и здоровым, нужна не сила и добавим - не быстрота, а необходимо слаженное взаимодействие всех жизненно важных систем организма, которое лучше всего проявляется через выносливость. Основа же его - хорошо функционирующий механизм кислородного обеспечения. Благодаря ему улучшается самочувствие, повышается работоспособность.

Недостаточная мышечная активность создает особые условия жизнедеятельности человека, которые обозначаются термином «гипокинезия» (недостаток движений). Она отрицательно воздействует на структуру и функции всех тканей организма. В этих условиях задерживается развитие молодого поколения. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, как правило, отличаются недостаточным развитием органов дыхания и кровообращения.

Главным потребителем кислорода в организме являются мышцы. Если их масса не велика, то и кислорода в организме много не требуется. Однако если нетренированные мышцы выполняют даже небольшую нагрузку, то кислородный запрос резко возрастает.

Игра в настольный теннис рекомендуется при нарушении дыхания, повреждении опорно-двигательного аппарата и других заболеваниях.

Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и скорость простой и сложной реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также концентрацию и переключение внимания. Нередко эти качества помогают в различных жизненных ситуациях.

Настольный теннис – это и спорт и развлечение.Для успешного привлечения детей к игре в настольный теннис необходимо, чтобы педагог обладал педагогическими технологиями.

***Педагогическая технология*** - это описание процесса достижения планируемых результатов обучения.

На практике находят применение следующие образовательные***педагогические технологии:***технология поддержки ребенка***,***здоровье-сберегающие технологии,педагогика сотрудничества с коллективом,Игровые технологии***,***информационно-коммуникационные технологии,технология развивающего обучения,технология проблемного обучения, коллективная система обучения (КСО),технология разно-уровневого обучения,адаптивная система обучения (АСО)***,***игровые методы обучения, проектная методика, блочно-модульное обучение, изменение технологии оценивания, интеграция предметного обучения.

В данной методической разработке Вашему вниманию представлены некоторые из них:

* технология поддержки ребенка***,***
* педагогика сотрудничества с коллективом,
* здоровье-сберегающая технология,
* игровые технологии***.***

**1.1.Технология поддержки ребенка**

Для поддержки учащегося на всем протяжении занятий педагог дополнительного

5.

образования должен:

* сохранять в себе ощущение детства;
* развивать в себе способность к пониманию ребенка и всего, что с ним происходит;
* мудро относиться к поступкам детей;
* верить, что ребенок ошибается, а не нарушает с умыслом;
* защищать ребенка;
* не ломать детскую индивидуальность, а исправлять и направлять ее развитие, памятуя о том, что ребенок находится в состоянии самопознания, самоутверждения и самовоспитания;
* на всем протяжении занятия демонстрировать детям свое полное доверие к ним;
* развивать в себе способность чувствовать настрой в группе;
* быть источником разнообразного опыта, к которому всегда можно обратиться за помощью.

Однако к технологии личностно-ориентированного образования предъявляется ряд требований:

* диалогичность,
* творческий характер,
* поддержка индивидуального развития ребенка,
* предоставление ребенку необходимого пространства свободы для принятия самостоятельных решений, творчества, выбора содержания и способов обучения и поведения.

Педагог дополнительного образования должен удовлетворять следующим требованиям:

* иметь ценностное отношение к ребенку, культуре, творчеству;
* проявлять гуманную педагогическую позицию;
* заботиться об экологии детства, сохранении душевного и физического здоровья детей;
* уметь создавать и постоянно обогащать культурно-информационную и предметно-развивающую образовательную среду;
* уметь работать с содержанием обучения, придавая ему личностно-смысловую направленность;
* владеть разнообразными педагогическими технологиями, уметь придать им личностно-развиваюшую направленность;
* проявлять заботу о развитии и поддержке индивидуальности каждого ребенка.

**1.2.Педагогика сотрудничества с коллективом**

Понятие «сотрудничество» трактуется как идея совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой деятельности.

Влиять на формирование и развитие детского коллектива возможно через педагогические приемы. Приведу некоторые из них:

* Организация знакомства с первых занятий может стать основой для

формирования взаимоотношений в детском объединении. Для этого недостаточно ограничится обычной перекличкой детей, а следует провести небольшую игру - знакомство, во время которой каждый из присутствующих (включая педагога) расскажет всем немного о себе.

* Также с первых занятий нужно начать и разработку вместе с ребятами правил поведения и

6.

взаимодействия в детском объединении (это может быть «Устав детского объединения»). Такие правила, обдуманные и изложенные самими детьми, будут обязательно ими соблюдаться без дополнительных напоминаний педагога.

* Выбор лидера либо старосты. Первоначально это может быть староста

группы, который будет помогать педагогу в организационных вопросах – проверке присутствующих на занятии, выяснении причин отсутствия, передаче информации. Выборы лидера должны быть приняты всеми членами детского коллектива как добровольное действие, а не как желание педагога. Поэтому необходимо провести предварительную подготовительную работу с детьми, в ходе которой педагог и ребята обсудят необходимость выбора актива, его функции, состав, период деятельности и регулярность смены членов актива. Закрепить работу актива можно специальным документом – положением об активе, в котором будут зафиксированы все позиции, связанные с его деятельностью.

* Постепенно можно вводить систему временных или постоянных

поручений всем воспитанникам объединения. Такие поручения (несложные для исполнения) помогут каждому ребенку ощутить себя членом коллектива.

В качестве таких несложных поручений может выступать проверка готовности всех ребят к занятию (наличие сменной обуви и формы), организация дежурства во время или после занятия, раздача каких-либо материалов или предметов в ходе занятия.

* Еще одним способом объединения учащихся детского объединения в

единый коллектив может стать организация различных форм «вне учебных» мероприятий. Для сплочения ребят не принципиально, будет ли это День рождения коллектива, прогулка по городу или тематический клубный день. Самое главное, чтобы в самом этом мероприятии и процессе его подготовки нашлось хотя бы маленькое, но важное участие для каждого без исключения.

* Очень сплачивает детский коллектив различные формы выездных

мероприятий: профильный лагерь, поход, экспедиция, полевая практика и т.п. Здесь каждый из детей на виду, от каждого зависит состояние всего коллектива, а вклад каждого определяет успех для всех. При организации детской группы в ходе названных мероприятий можно использовать те же приемы, которые были перечислены выше, ведь работа с коллективом имеет одни и те же закономерности вне зависимости от места и сроков его деятельности.

**1.3.Здоровьесберегающие технологии**

Здоровьесберегающие технологии разрабатываются для того, чтобы осуществить переход от простого лечения и профилактики болезней к укреплению здоровья как самостоятельно культивируемой ценности.

Цель здоровьесберегающих технологий - обеспечить высокий уровень реального здоровья воспитанников , воспитание осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Формы организации здоровьесберегающей работы: физкультурные занятия, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физкультурные прогулки, физкультурные досуги, спортивные праздники.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно разделить на три подгруппы:

7.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

3. Коррекционные технологии

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Используемые в комплексе здоровье-сберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

**1.4. Игровые технологии**

Сама игра в настольный теннис рассматривается как любое соревнование или состязание между играющими, действия которых ограничены определенными правилами и направлены на достижение определенной цели (выигрыш, победа, приз).

В процессе игры: осваиваются правила поведения, приобретаются навыки совместной коллективной деятельности, отрабатываются индивидуальные характеристики учащихся, необходимые для достижения поставленных игровых целей.

*Урок, проводимый в игровой форме, требует определенных правил:*

* Предварительная подготовка. Обсуждается круг вопросов и форму проведения занятия. Расстановка игроков.
* Обязательные атрибуты игры: специально отведенной территории (спортзал, коридор, площадка), наличие спортивного оборудования и необходимого инвентаря, что создает новизну, эффект неожиданности и будет способствовать повышению эмоционального фона урока.
* Обязательное подведение результата игры.
* Компетентное жюри.
* Обязательны игровые моменты не обучающего характера, направленные для переключения внимания и снятия напряжения, например, игра в догонялки, прыжки в скакалку и другие.

Один из самых важных компонентов игры - способность теннисиста решить, под каким углом, по какой траектории и на какое расстояние полетит мяч. Для того, чтобы правильно рассчитать это, каждый игрок должен выбрать ракетку, подходящую для его уровня и манеры игры.

Очень важно выбрать именно тот тип ракетки, который позволяет ему выполнять наилучшим образом удары, которые он больше всего использует в своей игре. Кроме того, ракетка должна обеспечить наилучший контроль над мячом в игре.

**2.Техника настольного тенниса.**

Техника настольного тенниса включает в себя стойки, пере­мещения и удары. По характеру вращения мяча и тактическому назначению удары можно условно разделить на промежуточные, атакующие и защитные.

Промежуточные удары наиболее просты. К таким ударам относятся: подставка, толчок, откидка и срезка.

Атакующие удары характеризуются приданием мячу поступа­тельного вращения и могут быть подготовительными и завер­шающими. К таким ударам относятся: подача, накат, топ-спин, завершающий удар, контрнакат, укороченные удары, крученая «свеча».

8.

Защитные удары характеризуются обратным вращением мяча и выполняются в основном

из средней и дальней зон. Иногда для отражения сильных ударов применяют удар «свечой» с вра­щением мяча вверх и в сторону. Выполнение этих технических приемов во многом зависит от способа держания ракетки и исход­ного положения игрока.

Обучение игре начинается с объяснения занимающимся ее сущности и основных правил. Затем в течение 3—5 занятий новичок изучает хватку ракетки, стойки, исходные положения перед ударом и перемещения.

Для этого используются следующие подводящие упражнения:

1.Многократное подбрасывание мяча правой и левой сторо­ной ракетки.

2.То же самое поочередно.

3.Вращение мяча на правой и левой стороне ракетки движе­нием руки справа налево.

Для закрепления изученных упражнений новичку предла­гается выполнить эти же упражнения в движении. Прежде чем приступить к освоению техники ударов, надо сформировать у занимающихся четкое представление о характере изучаемого движения. Тренировка ударов начинается с их имитации. Имита­ционные упражнения являются необходимым условием достиже­ния высоких спортивных результатов и поэтому требуют серьез­ного отношения. Основным в имитации является многократное повторение ударных движений. Каждодневная имитация позво­ляет совершенствовать технику движений и тренировать мышцы рук, корпуса, ног, участвующие в игровых действиях.

Обучение техническим приемам начинается с изучения удара толчком. При занятиях у стола целесообразно выполнять удары по мячу, подброшенному партнером в определенные точки стола. После этого толчок изучается в игре с партнером у стола в определенном направлении по заданию тренера.

Во время первых занятий у стола тренеру надо особенно внимательно следить за правильностью выполнения новичком движений. Уже на данном этапе обучения можно овладеть эле­ментарными тактическими навыками, т. е. выполнять чередо­вание ударов по длине, направлению и силе. Как только зани­мающийся освоится с отскоком мяча, его следует начать обучать передвижению. Основными способами передвижения начинающих теннисистов являются скрестные и приставные шаги, реже выпады вперед, назад и в сторону. Обучение передвижениям у стола нельзя отделять от изучения техники ударов. Выполняя имитацию ударов, новичок должен перемещаться к месту воображаемого отскока мяча.

Изучение удара толчком не должно затягиваться. Как только занимающиеся освоятся с ударом, толчком и перемещениями одношажным способом, следует переходить к изучению ударов слева и справа с верхним вращением. Многие тренеры считают, что вначале надо изучать удары слева, другие рекомендуют овладеть ударами справа. Решая этот методический вопрос, сле­дует помнить, что удары слева просты в исполнении, но не все могут их освоить одинаково быстро. Для одних удар слева будет удобнее, чем удар справа.

Переход от простого удара толчком к сложному удару на­катом слева должен обеспечиваться специальной подготовкой новичка путем использования вспомогательных упражнений. Для начального обучения рекомендуется применять удар накатом слева от локтя без специального движения кистью. Наиболее распространенной ошибкой является неправильный поворот туловища и сильная скованность руки. Точность ударов по многом

9.

зависит от их ритма и четкого соприкосновения ракетки с мячом. Удар по мячу должен быть резким, но не сильным. Если новичку не будет удаваться этот прием, необходимо провести разучивание удара по мячу, подкинутому на стол.

При изучении удара накатом справа нужно четко разгра­ничить удары средней силы и так называемые завершающие удары. Очень сложно обучать одновременно накатам и заверша­ющим ударам. В начальном периоде обучения удару накатом справа следует применять упражнения с мячом у стола, вы­полняя удары по подкинутому мячу. В дальнейшем вращение мяча должно быть усилено, так как оно содействует овладению правильным движением при ударе накатом, и помогает также придавать необходимую резкость при соприкосновении ракетки с мячом.

Обучение ударам с нижним вращением лучше всего про­водить при приеме ударов с верхним вращением и после того, как обучаемый освоил основные технические приемы нападения. Лучшим способом изучения подрезки слева и справа является выполнение упражнений у тренировочной «стенки» с примене­нием имитационных упражнений и проверкой их у зеркал. При переходе к занятиям у стола вначале изучается подрезка слева. При выполнении этого элемента прежде всего нужно следить, чтобы правильно выполнялся замах. Распространенной ошибкой считается неполный короткий замах. Немало ошибок допускается и в окончании удара, когда рука останавливается, не заканчивая полного движения.

Дальнейшее совершенствование техники идет по пути повы­шения точности и силы ударов в быстром темпе. В этот период обучения необходимо приступить к изучению сложных, крученых подач, которые требуют от теннисиста специальной подготовки мышц ног и туловища. Перед изучением подач необходимо на­учиться имитировать их без мяча. Для тренировки подач можно применять специальные тренировочные диски или специальные станки-тренажеры. Не менее важен и успешный прием сложных подач. Прием подач разучивают с партнером. Теннисисты обра­батывают поочередно сложные подачи одного- вида, но в разных направлениях. К. отработке приема нового вида подач следует переходить лишь после успешного освоения приема предыду­щей. Попутно занимающиеся обучаются целесообразному при­менению приемов в специальных упражнениях, где сначала обусловлены действия играющих, а затем только одного игрока. Важным методическим моментом на начальном этапе обучения и тренировки является выбор и формирование определенного стиля игры. Формирование стиля игры в настольном теннисе обусловлено комплексом факторов: выраженностью двигатель­ных качеств, психических процессов и типологическими особен­ностями нервной системы.

**2.1 Способы держания ракетки**

Хватка ракетки во многом опре­деляет технику игры. Существуют две разновидности хватки азиатская — ракетку держат вертикально (хват­ка «пером» а), и европейская — ракетку держат горизонталь­но

При азиатской хватке большой и указательный пальцы свободно с одинаковой силой обхватывают ручку и регулируют наклон ракетки. При ударе справа на ракетку давит с большей силой большой палец, при ударе слева — указательный. При хватке «пером» теннисист осваивает несколько технических приемов и доводит их до совершенства, успешно атакуя из всех игровых зон. Хватка «пером» ограничивает технические возмож­ности. При этой хватке трудно сообщить мячу сильное нижнее вращение.

10.

Наиболее часто встречается горизонтальная хватка, при которой ракетку обхватывают тремя пальцами. Указательный расположен на тыльной стороне вдоль края ракетки, а большой — на открытой стороне и слегка соприкасается со средним паль­цем. Основное преимущество европейской хватки — возможность вести игру слева и справа атакующими и защитными ударами, не прибегая к значительным перемещениям у стола.

**2.2 Стойки и перемещения**

Исходное положение. При введении мяча в игру, приеме подачи и подготовке к удару необходимо занять правильное исходное положение, из которого спортсмен с необходимой быстро­той может выполнить удар. В ожидании подачи противника игрок (правша) стоит слева от середины стола. Ноги слегка раздвинуты и согнуты слегка в коленях, центр тяжести лежит на носках ног, все мышцы напряжены. В исходной пози­ции для удара справа правая нога ставится назад (или левая нога вперед). При ударе слева соотно­шения обратные, одновременно рука готовится к удару.

Но можно заметить что исходное положение теннисиста индивидуальное (рис. 3), оно зависит от роста, длины рук, способа держания ракетки, быстроты реагирования, владения техническим арсеналом игро­вых приемов. Большинство игроков международного класса вы­бирают такое исходное положение, когда вперед выставляется нога, разноименная его основному удару. В момент приема подач и выполнения ударов туловище может занимать одно из четырех существующих исходных положений: лицом к противнику, впол­оборота, боком и спиной к противнику.

**Перемещения.** Весь смысл перемещений заключается в том, чтобы своевременно занять удобную позицию у стола. Тенни­сист перемещается выпадами, шагами, прыжками, бросками. Нужно стремиться производить удар, когда впереди находится разноименная нога (левая — при ударе справа и правая — при ударе слева). В том случае, когда игрок оказывается близко к мячу, перемещение начинается с ближней одноименной отно­сительно удара ноги. При значительном расстоянии до мяча — с разноименной относительно удара ноги.

Правильное перемещение обеспечивает своевременный выход к мячу, возможность вести игру в быстром темпе и способствует выполнению ударов по мячу в наиболее выгодной точке.

Для того чтобы правильно держать ракетку ,стойки и перемещения необходимо выполнить ряд упражнений для новичков теннисистов.

Какие же упражнения наиболее целесообразны для подготовки теннисиста? Вернее, какой должна быть их разумная дозировка, ибо в принципе все они по-своему нужны и хороши?

Предлагаемые упражнения нетрудно усложнить, разнообразить, используя их различные сочетания.

Можно заниматься во дворе дома, на пляже — где угодно, даже в доме. Полезно поиграть более тяжелой ракет­кой — весом от 0,5 до 1,5 кг.

Вот ряд упражнений, особенно по­лезных для подростков, которые помогут овладеть мастерством теннисиста.

1.Упражнения со скакалками.

11.

Прыжки в быстром темпе — 3 раза по 15 с; 2х60 с, между прыжками вы­полнять два или даже три оборота ска­калками; в среднем темпе — 2х3 мин, вращая скакалки назад. Наклоны, пово­роты со скакалками.

2.Упражнения с теннисными мяча­ми (в парах).

Ловля и броски мячей двумя руками, одной рукой; стоя лицом к стене, отбить игровой рукой серию мячей (12—15 м), броски мячей в цель.

3.Упражнения с набивными мячами (вес 1, 3, 5 кг).

Броски мяча от груди; из-за головы, снизу, спиной к основному направлению, имитирующие накат справа, имитирую­щие накат слева, сидя лицом друг к дру­гу (количество бросков за 1 мин), в прыжке.

4.Упражнения с резиновым бинтом.  
Резина сильно растянута. Имитация ударов справа, слева. После удара рука должна тот час вернуться в исходное по­ложение.

5.Упражнения с гантелями.  
Имитация наката справа и слева.

Имитация других, уже хорошо разучен­ных, ударов. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями.

Для теннисиста важное значение имеет хорошая подвижность пальцев и кисти руки. Как развить их? Надо просто «поиграть» пальцами, продирижировать воображаемым оркестром. Обычно это всегда сразу и хорошо получается у де­вочек. Ну а мальчики могут поучиться у них .

**2.3 Техника и методика обучения ударам**

Удар по мячу состоит из трех фаз: замаха, собственно удара, окончания удара. В настольном теннисе применяются более 20 различных ударов. Однако для обучения новичков

рекоменду­ется 8—10 основных ударов. Разберем наиболее распространен­ные из них.

**Удар толчком** — простейший удар настольном теннисе . При ударе толчком игрок располагается на расстоянии 50—80 см от задней линии стола и занимает исходное поло­жение в соответствии с направлением полета мяча. Рука вы­тягивается вправо или влево, предплечье располагается парал­лельно игровой поверхности стола (ракетка под прямым углом по отношению к столу).

В тот момент, когда мяч отскочил от стола и поднялся выше сетки, ракетка посылается вперед легким ровным движе­нием. При этом рука выпрямляется до конца в направлении полета мяча. Центр тяжести тела перемещается вперед за дви­жением руки, т. е. с дальней от стола ноги на ближнюю к столу ногу, а при занятии исходного положения — с ближней на даль­нюю. При отражении мячей, имеющих нижнее вращение, ракетку необходимо наклонить назад от сетки. При отражении мячей, имеющих верхнее вращение, ракетку соответственно необходимо наклонить слегка вперед к сетке.

Игра толчком тыльной и ладонной сторонами ракетки создает основу для разучивания в дальнейшем наката и подрезки слева и справа.

12.

**Методика обучения:**

1.Иммитационные упражненияс ракеткой и без нее, отработка угла удара толчка

2. Выполнение толчка с подбрасывания и последующего отскока от стола

3.Игра с партнером через теннисную сеть ,удар производиться только толчком

4.Игра с партнером, удары производятся по заданию тренера

5.Выполнение приема у тренировочной «стенки» (рис. 5).

6. Выполнение удара стоя спиной к столу по сигналу тренера.

**Удар подставкой.** Этот удар является дальнейшим усложне­нием техники удара толчком. Удар подставкой выполняется одновременным движением руки вперед и кисти вниз, когда мяч еще не достиг наивысшей точки подъема и все еще про­должает стремительное движение вверх- вперед. В удар подстав­кой одновременно вкладываются две силы: сила движения руки вперед и сила поступательного движения мяча. Поэтому удар подставкой по скорости полета мяча является одним из самых быстрых в настольном теннисе. При выполнении подставки удар в большинстве случаев производится слева. В исходном поло­жении правая нога располагается впереди, а левая сзади. В момент, когда мяч отскочил от стола, но еще не достиг своей наивысшей точки подъема, ракетка наклоняется вперед к сетке, а предплечье и кисть одновременным усилием посылают ракетку вперед. Если мяч, посланный противником, имеет сильное верх­нее вращение, то угол наклона ракетки вперед должен быть больше, чтобы контакт с мячом происходил на участке от его средней до верхней части. Движение- удара подставкой должно быть более быстрым, чем удар толчком. Удар подставкой ис­пользуют в основном для отражения ударов топ-спина.

**Методика обучения:**

1.Иммитационные упражненияс ракеткой и без нее, отработка угла удара подставкой и постановки кисти.

2. Выполнение подставки с подбрасывания и последующим отскоком от стола произвести удар

3.Игра с партнером через теннисную сеть ,удар производиться только подставкой ,но партнер должен производит удар топ-спин.

4.Игра с партнером ,удары производятся по заданию тренера

5.Выполнение приема у тренировочной «стенки» (рис. 5).

6. Выполнение удара стоя спиной к столу по сигналу тренера

**2.4 Подачи**

С помощью подачи мяч вводится в игру. Подачи классифи­цируют по направлению, длине полета мяча и способу введения его в игру. В настольном теннисе выполняют четыре типа подач: прямую, маятникообразную, челночную и бумеранг.

При **прямой подаче**  рука с ракеткой движется горизонтально над столом, как при ударе толчком. Удар ракеткой по мячу наносится прямой ракеткой или под некоторым углом. В первом случае мяч не будет иметь вращения, а во втором приобретет заданное вращение. Направление вращения мяча зависит от угла наклона и направления движения ракетки.

**Методика обучения:**

13.

1.Имитация подачи с помощью тренера

2.Имитация подбрасывания шара

3.Подача с отскоком от стола

4. Многократное выполнение подачи с различных точек теннисного стола

При выполнении подачи **«маятник»** (рис. 7) рука описывает полуокружность. Начинается движение рукой, отведенной вверх-в сторону. Затем ракетка резко опускается вниз-в сторону и продолжает движение вверх-в сторону-влево. В зависимости от того, в какой момент наносится удар (в начале, в середине или в конце выполнения подачи), мяч получает нижнее, боковое или верхнее вращение.

**Методика обучения:**

1.Имитация подачи с помощью тренера

2.Выполнение без ракетки подачи ,мяч находится в той руке ,где должна быть ракетка , выбрасывается мяч из руки проделывая маятникообразное движение.

3.Имитация подбрасывания шара

4.Подача с отскоком от стола

5. Многократное выполнение подачи с различных точек теннисного стола.

При подаче **«челнок»** , ракетке сообщается возвратно-поступа­тельное движение. В момент контакта ракетки с мячом наступает мгновенная остановка, и ракетка начинает движение в противоположном направлении. Контакт мяча с ракеткой может происходить до остановки и после нее. В зависимости от выбора точки удара мячу может быть придано одно из двух противо­положных по направлению вращений. Большую роль играет и то,в какой плоскости движется ракетка. Если ракетка движется в горизонтальной плоскости, то мяч будет иметь верхнее или нижнее вращение.

**Методика обучения:** та же что в технике подачи «маятник»

**2.5 Накаты в настольном теннисе**

**Накат слева.** При накате слева игрок располагается на рас­стоянии 40—70 см от стола вполоборота левым плечом вперед. Ноги в коленях согнуты (правая находится впереди, а левая сзади). Туловище слегка наклонено влево, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Рука с ракеткой находится ниже пояса у левого бока и слегка отклонена назад от сетки. Предплечье параллельно плоскости стола (рис.10). В момент начала подъема , мяча от стола предплечье начинает движение вперед, а ракетка движется вперед -вверх- вправо. Когда мяч достигает высшей точ­ки отскока, ракетка вступает в контакт со средней частью мяча.

Кисть руки закрывает ракетку и скользит по верхнебоковой части мяча. Заканчивая удар, ракетка продолжает движение вперед-вверх до уровня плеча. Туловище в момент удара пово­рачивается слева направо, вес тела переносится на правую ногу. Удар накатом слева против подрезки отличается от описанного выше тем, что угол наклона ракетки регулируется в зависи­мости от силы вращения летящего с большой скоростью мяча. Чем сильнее встречное вращение, тем больше следует отклонить ракетку назад от сетки и увеличить ускорение к моменту контакта ракетки с мячом.

**Методика обучения:**

1.Имитация наката с ракеткой.

14.

2.Выполнения упражнения с подбрасыванием мяча над столом и с отскоком его выполнить накат слева.

3.Выполнение наката с разных и.п. и с различных точек (необходимы быстрые передвижения).

4..Игра в паре с игроком которые выполняет подрезки.

**Накат справа.** Основная цель одного из основных атакующих ударов — обеспечить вы­сокую точность попадания мяча в на­меченное место, причем летит он с достаточно большой скоростью. Необ­ходимая крутизна траектории дости­гается тем, что мячу придается верх­нее вращение.

Исходное положение при выполнении удара накатом: ноги на ширине плеч, согнутые в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги.

Туловище слегка наклонено к столу влево, рука отведена вправо-назад для замаха. Движение начинают, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют равно­сторонний треугольник, т. е. наносить удар по мячу необходимо в высшей точке отскока, когда он находится сбоку и чуть впереди. После удара рука продолжает движение вверх-влево. Во время удара центр тяжести перемещается на левую ногу. После выпол­нения наката важно не задерживаться в конечном положении, а сразу же принять исходное положение, необходимое для вы­полнения последующего игрового действия.**Короткий накат.** 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 обычно выполняют на взлете, по мячу, еще не достигшему высшей точки. Этот накат часто называют быстрым.

**Длинный накат** — 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 столь резко и стремительно, зато в него вкладывается большая сила. При ис­пользовании этого приема 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 столь же сильное еще одно промежуточное вращение, что и при невысоком взлете. Куда лучше уда­рить с большей силой, чем обычно. В этом случае предплечье движется почти в горизонтальной плоскости, движение руки устремлено вперед. Такой удар получил название сметаю­щего. Удар по мячу, отскочившему на­много выше сетки, называется ударом по свече. Здесь лучше всего бить, когда мяч достигнет высшей точки взлета. В момент удара ракетка нахо­дится над головой. Рука при этом чуть согнута и -наносит удар с разма­ху. Мячу, конечно, можно придать и вращение, но особого смысла нет. Он почти отвесно врезается в стол и отскакивает с такой силой, что отра­зить его практически невозможно.

Изменить направление мяча при накате справа можно незначительны­ми поворотами и наклонами кисти. Иногда направление удара меняется благодаря изменению основной стой­ки. Однако во всех этих случаях основной характер движения остается неизменным. Исключение составляет лишь 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 еще и боковое вращение. Мяч как бы соскальзывает с нее.

**Методика обучения:**

15.

1.Имитация наката с ракеткой.

2.Выполнения упражнения с подбрасыванием мяча над столом и с отскоком его выполнить накат слева.

3.Выполнение наката с разных и.п. и с различных точек (необходимы быстрые передвижения).

4.Игравой паре с игроком которые выполняет подрезки.

5.Стоя спиной к столу ,по сигналу тренера развернуться и выполнить накат справа.

**2.6 Подрезки**

**Подрезка слева**. Исходная стойка типична для игры слева: правая нога немного впереди, туловище повернуто влево, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Рука сильно согнута в локте и отведена назад-вверх-влево для замаха. В момент удара следует энергичное движение предплечьем вперед-вправо-вниз с обязательным поворотом кисти. Ракетка встречается с мячом именно в этот момент (рис. 13). При выполнении движения происходит небольшой поворот туловища, центр тяжести пере­носится на правую ногу. Если противник посылает мяч с нижним вращением, то, чем оно сильнее, тем больше должен быть угол наклона. Техника выполнения подрезки слева позволяет исполь­зовать этот прием для отражения мячей, направленных прямо в туловище, когда движение выполняют только предплечьем и кистью. Следует отметить, что сила удара при подрезке ме­няется в зависимости от встречной скорости полета мяча и расстоя­ния между игроком и столом.

**Методика обучения:**

1.Имитация с ракеткой подрезки слева.

2.Выполнение подрезки с разных и.п. и с различных точек (необходимы быстрые передвижения).

3.Играв паре с игроком которые выполняет подставки.

4.Стоя спиной к столу ,по сигналу тренера развернуться и выполнить подрезки слева.

5.Стоя от стола в 3-4 м по сигналу тренера выполнить рывок столу и произвести подрезку слева

**Подрезка справа.** В исходном положении спортсмен стоит лицом к столу, слегка выставив левую ногу вперед. При подго­товке к удару рука делает замах вверх-назад-вправо, левая нога и левое плечо находятся ближе к столу, ноги слегка согнуты в коленях. При приеме мяча, посланного сильным ударом, ре­комендуется пропускать мяч глубже. Для этого игрок делает наклон к правой ноге *.*

**Методика обучения:**такая же,как и при обучении техники выполнения подрезки слева.

Перед соприкосновением мяча с ракеткой туловище слегка наклоняется вниз и движется справа налево, рука продолжает движение вперед –вниз -влево под мяч, чтобы контакт мяча с ра­кеткой произошел перед грудью игрока. В момент соприкосно­вения мяча с ракеткой предплечье сообщает ракетке ускорение, за счет которого мячу придается нижнее вращение. В этот момент центр тяжести тела постепенно переносится с правой ноги на левую. Угол наклона ракетки в момент удара по мячу может быть от 0 до 90°.

16.

Величина его определяется характером вращения, приданного мячу соперником, а также

намерениями игрока, выполняющего подрезку. После подрезки мяча ракетка продолжает движение вперед-влево, центр тяжести целиком пере­носится на левую ногу, туловище поворачивается к столу. Игрок занимает положение для выполнения следующего удара. При сильных верхних вращениях мяча движения подрезки должны быть предельно резкими, а направление ракетки почти верти­кально. Сильно закрученные мячи принимают подрезкой у самого пола, когда скорость вращения мяча уже угасает.

**3. Тактика игры.**

Под тактикой игры в настольный теннис следует понимать целесообразное применение различных серий ударов в опреде­ленном ритме и темпе, а также использование психологических приемов борьбы против противника в конкретных условиях. Меж­ду техникой и тактикой существует самая тесная связь. Выполнение какого-то технического приема само по себе не может рассматриваться в тактическом плане. Основными техническими элементами являются комбинации, т. е. серии ударов по мячу. Следовательно, чем шире арсенал приемов и лучше их выполне­ние, тем легче осуществлять задуманные комбинации. Уровень тактической подготовленности теннисиста зависит от его техни­ческого мастерства, физической и психологической подготовки. Техническое мастерство неразрывно связано со способностью к быстрой оценке игровой ситуации, прогнозированию развития событий и умения корректировать собственные действия.

Сильнейшие представители современного тенниса предпочи­тают весьма ограниченное количество технических действий и доводят их до автоматизма, что позволяет моментально при­нимать и реализовывать тактические решения в зависимости от складывающейся игры и возникающих частных ситуаций. Различают тактику одиночных и парных игр.

**Тактика одиночных игр.**Теннисист еще до начала встречи должен иметь четкое представление об игровых и психологи­ческих особенностях противника. При составлении тактического плана необходимо учитывать: во-первых, какие удары и из каких зон являются его основным оружием; во-вторых, насколько про­тивник способен выдерживать высокий темп и перестраиваться при его изменении; в-третьих, умение приспосабливаться к чужой игре или навязывать собственную тактику. Кроме того, необхо­димо учитывать уровень физической подготовленности соперника, силу ударов, быстроту перемещений, скоростную выносливость, исходную позицию при приеме подачи. Особенности покрытия ракеток также влияют на тактику игры: при игре с соперником, использующим ракетку с жесткой пупырчатой резиной, подачи с сильным вращением дают меньший эффект, чем подачи с раз­ной скоростью и направлением полета мяча, а также с обман­ными движениями руки, вооруженной ракеткой.

Тактика атакующего против атакующего. На ударах на­катами и топ-спинами строят свою тактику большинство тенни­систов атакующего стиля. Спортсмены ведут игру в быстром темпе, требующем высокой скоростной выносливости, быстроты реагирования, хорошей концентрированности, переключаемое и устойчивости внимания, быстроты оперативного и тактического мышления, хорошей координации движений.

Против игроков с односторонним серийным нападением разум­но чередовать удары по длине и вращению, варьировать темп и разнообразить выполнение подач и их прием.

17.

В игре против противника, применяющего двустороннее быст­рое нападение, целесообразно с каждым последующим ударом усиливать верхнее вращение, и, когда приходящий мяч после от­скока станет выходить за пределы стола, появляется возмож­ность для замаха и тем самым для проведения сильного завер­шающего удара или топ-спина.

При игре соперником атакующего существуют следующие тактические комбинации:

1. Подача с применением топ-спина или наката, направленная   
   на непосредственный выигрыш очка.
2. Выигрыш очка после нескольких ударов при неточной игресоперника.
3. Прием подачи укороченным ударом с последующим соединением выигрышной ситуации. Использование таких ударов даст игроку большие тактические возможности.
4. Прием подачи вращением, верхним или боковым, с после­ дующим переходом к сильному элементу.
5. Вынужденный (трудная подача противника) пассивный прием подачи. После этого противник выполняет сильнейший элемент. На него целесообразно отвечать по одному из вариантов:

а) подставка и направление мяча в туловище или неудобное для приема место;

б) крученая «свеча»;

в) создание сильного нижнего вращения и направление мяча в место, неудобное для удара, с целью заставить противника сделать ошибку;

г) контригра сильным элементом из средней зоны.

Тактика игры, атакующего против защитника. Защи­щающийся игрок привык отдавать мячи пассивно, он меньше рискует и соответственно меньше допускает ошибок при приеме подач. Комбинация «подача-выигрыш очка» здесь не является типичной. При такой игре больший удельный вес приобретают комбинации, проводимые в процессе розыгрыша очка. И все-таки при встрече с защитником атакующий игрок делает ставку на сильный завершающий удар или топ-спин. Но прежде чем решиться на сильный удар или топ-спин, нужно их подготовить. Поэтому, играя с защитником, нужно помнить, что накатывать следует средними по силе ударами, не спешить с завершением атаки, чередовать короткие подачи с длинными; после серии длинных косых ударов по углам неожиданно посылать короткий мяч в середину стола, затем стараться завершить атаку по прямой. Общим недостатком защитников является плохой прием мячей, направленных прямо в игрока (в живот). Следовательно, атаку нужно вести косыми ударами по углам, а завершать ее ударом в середину стола. Если же защитник плохо переме­щается, то в игре с ним очень эффективны укороченные удары. В этом случае после укоротки следует выполнение сильнейшего элемента атакующего игрока.

Тактика игры защитника против атакующего. В этом слу­чае комбинации зависят от действия противника. Выигрыш очка происходит либо в результате ошибки атакующего игрока, либо тогда, когда атакующий своими действиями создает выгодную для защитника ситуацию. Свой сильный атакующий элемент игрок защитного плана выполняет, как правило, один-два раза, что усложняет его прием противником. В этом случае наиболее ве­роятно применение следующих тактических комбинаций:

18.

1. Укороченная подача с последующим атакующим ударом. Это единственная атакующая комбинация игроков защитного стиля. Эффект ее заключается в неожиданности. Используют ее нечасто и преимущественно в решающие моменты игры.
2. При отражении мяча из средней зоны выполнение атакую­щего удара по завышенному укороченному мячу. Это в основном использование ошибки игрока атакующего стиля, завысившего мяч. Удар защищающегося в этом случае должен обладать силой завершающего.
3. После серии мячей, низко направленных в левую сторону стола соперника, выполняется удар с сильным нижним вра­щением в противоположную сторону. Смысл комбинации — спровоцировать нападающего игрока на ошибку мнимой просто­той удара. Для этого мяч слегка завышается, что притупляет бдительность соперника: он недооценивает силу нижнего вращения мяча.
4. Если нападающий плохо перемещается, необходимо за­ставить его сместиться в какую-либо сторону и быстро послать мяч в открывшийся угол.

Тактика защитника против защитника. В соревнованиях- между двумя защитниками в одном случае победу приносят так называемые зеркальные действия, т. е. ответы аналогич­ными ударами. В другом случае комбинации сведены к комбинаци­ям атакующего против игрока защитного стиля или же наоборот.

**Тактика парных игр.** Успех в парной игре зависит от пра­вильного подбора партнера и сыгранности. Пары следует под­бирать, учитывая стиль игры и способность партнеров рацио­нально перемещаться.

Тактика пары теннисистов атакующего стиля заключается в следующем. Оба теннисиста играют в ближней зоне, реже — в средней и почти не играют далеко от стола. Позиция вблизи стола позволяет вести игру в быстром темпе. Варианты так­тики основываются на ударах в такие места стола, где соперник, доставая мяч, мешал бы своему партнеру. Для этого мяч посы­лается в разных направлениях, что заставляет соперников ра­зойтись по углам стола, потом дважды посылают мяч в одно место. Особенно эффективна эта тактика в случае слабого взаимо­действия или медленного перемещения соперников. Тактика игры теннисистов комбинированного стиля наиболее универсальна. Главное достоинство в ней: умелое сочетание защиты с нападением с преобладанием неудобных для соперни­ков ударов. Вот почему в последнее время комплектуются пары из защитников и нападающих, удачно дополняющих друг друга. И хотя такая пара не представляет особой загадки для соперников— известно ведь, кто из игроков будет нападать, а кто защищаться,— она может оказаться достаточно неудобно для соперника. Это может быть достигнуто лишь при доведенном до автоматизма взаимодействии и взаимопонимании партнеров.

Пара теннисистов защитного стиля основное внимание уде­ляет отражению ударов мячами, наименее удобными дли про­должения атакующих действий и тем более для нанесения за­вершающего удара. Защитники пытаются усыпить бдительность соперников сериями разных по силе вращения подрезок и при первом удобном случае атаковать. Сильное психологическое воз­действие на соперников оказывают серии контратакующих ударов обоих партнеров, от которых ожидают только защитных действий. Если же один из партнеров несилен в контратаке, он старается отразить мяч в неудобное для противника место, а партнер при первом удобном случае — выполнить завершающий удар. Если же оба защитника недостаточно владеют приемами контр­атаки, им остается строить тактику лишь на ожидании ошибок соперников. Тактика смешанных пар определяется тем, что в

19.

большинстве случаев партнер имеет более высокую техническую и физическую подготовку, чем партнерша. При решении такти­ческих задач, образно говоря, девушка не должна проигрывать свой мяч, а юноша должен постараться выиграть свой. В сме­шанных парах важна психологическая и игровая совместимость партнеров, • кропотливая отработка взаимодействий и быстрых перемещений в разных игровых ситуациях. Вот примерные ком­бинации при игре смешанных пар:

1. Юноша проводит против девушки сильно крученый удар в неудобное место с целью выиграть очко или заставить ее отдать высокий мяч для завершающего удара партнерши.
2. Юноше при игре против юноши следует выполнить сильно крученый удар или отдать мяч короткой срезкой в неудоб­ное место, после чего партнерша наносит завершающий удар либо выполняет укороченный удар, а партнер завершает атаку.
3. Девушке при игре против юноши отдает мяч срезкой в неудобное для выполнения сильного ответного удара место или начинает атаку с топ-спина, после чего партнер усиливает вращение мяча или наносит завершающий удар.
4. Девушке при игре против девушки начинает атаку или посылает коротко подрезанный мяч, партнер же выполняет силь­ный топ-спин или завершающий удар.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Я сам начал играть в настольный теннис интенсивно с 2005 г. в Амгинском улусе. До этого я был любителем этим увлекательным видом спорта.

Начал играть, когда я учился в Алтанском СПТУ. Наставником тогда был тренер Зентизов В.В., он мне показывал разные приемы, технику игры в теннис.

Затем постепенно начал учить своих сверстников, потом детей, интересующими этим видом спорта. А также занимался и занимаюсь самообразованием, брал советы, уроки у других тренеров и у ведущих чемпионов села, улуса. Выезжали в улусный центр, занимали почетные места.

Когда мы переехали в Кобяйский улус, тоже начал тренировать школьников и взрослых. Участвовали в улусных соревнованиях, занимали первые, вторые места. Сам являюсь абсолютным чемпионом улуса.

Сейчас в данное время работаю в Искровской ООШ Намского улуса, занимаю должность педагога дополнительного образования. Работаю с этого учебного года. Веду секции НВС и настольного тенниса, а также тренирую взрослых, желающих играть в настольный теннис.

Школа малокомплектная, всего учащихся с 1-5кл. 12 учащихся. Но тем не менее желающих научиться играть больше половины детей.

Насчет инвентаря в данной школе более - менее есть.

Имеются 2 теннисного стола с комплектом, но отсутствуют ракеток и мячей. Поэтому пришлось купить самим ученикам. А также подготовили проект по открытию школьного спортивного клуба «Искра», но пока, к сожалению, не известно будет ли открыт данный клуб. Там занесли ряд спортивных объединений, в том числе и настольный теннис.

Учеников младших классов пока учу к основным приемам настольного тенниса.

Надеюсь на том, что мои ученики впредь будут заниматься так же увлекательно, как и сейчас, потому, что этот вид спорта невозможно не любить.

20.

**Список используемой литературы:**

1.«Теория и методика настольного тенниса», Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин, Физическая культура и спорт. Изд. центр «Академия», 2006 г.

2.«Учись играть в настольный теннис».  Барчукова Г. В.,«Советский спорт», М,, 1989 г.

3.«Настольный теннис», «Физкультура и спорт»,М., 1987 г.

4.«Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым», Р. Худец,“Виста Спорт”, 2005 г.

1. Интернет - ресурс

21.