**21.10.2021г. Учебная группа 1ТО**

**Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

Раздел 2. «Настольный теннис»

Тема 2.1. Техника и тактика игры

Практическое занятие №3

**Цели занятия:**

**- образовательная:** ознакомить с техникой комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры; игры атакующего против защитника, атакующего - против, атакующего. Контрольный норматив: выполнение подачи с нижним боковым вращением мяча. Учебная игра.

**- развивающая:** развитие физических качеств быстроты реакции, внимания, координации, скорости, силовой выносливости, игрового мышления и др. качества, необходимые для игрока в настольный теннис.

- **воспитательная:** воспитывать у студентов самостоятельность, инициативность, дух спортивного соперничества, нравственных и волевых качеств спортсмена.

**Задачи занятия:** отработать технику комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры; игры атакующего против защитника, атакующего - против, атакующего. Принять контрольный норматив: выполнение подачи с нижним боковым вращением мяча.

**Мотивация:** полученные знания и умения необходимы для дальнейшего изучения учебной дисциплины, выполнения практических заданий, которые являются базовыми для изучения других разделов программы.

## 1. Система игры

Структура тактики, стилевых направлений настольного тенниса, показанная предоставляет возможность классифицировать игроков в теннис согласно особенностям ведения борьбы. Здесь также указаны технико-тактические типы игры, владение которыми позволяет развивать навыки спортсменов с учетом их собственного стиля.

Система стратегических задач, построенная для анализа техники настольного тенниса, имеет 5-уровневую структуру:

***I уровень.***В соответствии со средствами проведения игры, наиболее часто применяемыми в борьбе, теннисистов разделяют на игроков, использующих приемы с нижним («срезка», «подрезка»), верхним («смеш», «накат», «удар»), сильным верхним («топ-спин», «сайд-спин», «скрутка») вращением или без вращения («толчок», «подставка»). Игроки производят различные эффекты вращения с шаром, чтобы изменять траекторию его полета и ограничивать шансы противника вернуть мяч на их территорию.

Согласно общей классификации типы ударов разделяются на атакующие («удар», «контрудар», «петля») и защитные («толчок», «подрезка», «блок» «свеча»).

***II уровень.***Учитывая тактические направления ходов, технические приемы разделяют на защитные, контратакующие, атакующие, подготовительные. Один прием, к примеру, топ-спин, может использоваться во всех этих видах. Он выступает подготовительным, если предшествует завершающему удару; нападающим – при попытке выиграть очко серией этих элементов; контрнападающим – при попытке «отбиться» от активных нападающих действий напарника и забрать инициативу. Исходя из этого, направленность тактики приема определяется в каждой отдельной ситуации.

***III уровень.***Манера, тактика и эффективность стратегических методов теннисиста отражаются количеством ходов, сделанных во время розыгрыша одного [мяча](https://sportseller.ru/ru/product-category/mjachi-dlja-nastolnogo-tennisa/). Это продолжительность игрового процесса между партнерами, отражаемая формами защиты и нападения. По этому показателю мастеров настольного тенниса разделяют на любителей:

* **быстрого розыгрыша мяча.**Спортсмены пытаются завершить розыгрыш очка при наименьшем количестве ударов (1-2 хода), «загоняя соперника в угол» уже первой сложной подачей;
* **постепенного розыгрыша мяча.**В такой ситуации спортсменпреднамеренно подготавливает нападениеи создаетнеобходимые условия для выигрышного момента. При такой схеме совершается, как правило, 3-4 удара;
* **длительного розыгрыша мяча.**Игроки проявляют выносливость, удерживая мяч в игре как можно дольше, с расчетом на ошибку противника. Игровое взаимодействие может длится 5-7 и больше ходов.

***IV уровень.***По тому, как теннисисты ведут игру, различают «односторонних» игроков, совершающих удары ракеткой по мячу преимущественно с одной стороны (справа или слева), и «двусторонних», отбивающих мяч ракеткой с обеих сторон в одинаковой степени. Большинство мастеров совершают одностороннюю подготовку к атаке и само нападение. Подготовительные приемы обычно выполняются слева, атака – справа. Немного спортсменов одинаково владеют нападением с обеих сторон.

***V уровень.***В зависимости от средств, которые теннисист использует в игре, мастеров этого вида спорта разделяют на такие группы:

* **Нападающие.**Как правило, пытаются играть сильными атакующими ударами («петля», «удар») с левой и правой сторон. Их цель – немедленно выиграть очко и занять лидирующее положение в игре. Это агрессивный, наступательный стиль игры с быстрым темпом, использующий резкие ходы, чтобы противник пропустил удар.
* **Защитники.**Стараются делать удары с обеих сторон, соблюдают умеренный ритм, играя на скорости, которая им подходит. Пытаются заставить противника играть на той же скорости и вынудить его совершить ошибки под влиянием своих последовательных, стабильных действий. Их называют представителями позиционного стиля, т. к. они усиливают свою позицию.
* **Универсальные игроки.**Универсалы хорошо обучены разным ударам. Они атакуют, защищаются и контратакуют, чтобы удержать [мяч](https://sportseller.ru/ru/stati/pravilnyj-podhod-k-vyboru-mjachika-dlja-nastolnogo-tennisa/) в игре и победить соперника. Игроки этого типа хорошо контролируют мяч и могут адаптироваться к разным стилям игры. Они наносят быстрые контрудары, или блоки, препятствующие атаке противника, и в удобные моменты переходят в атаку. Сочетание активной защиты, навыков нападения и контратаки – наиболее успешная комбинация тактик в мире современного тенниса, практикуемая профессиональными игроками.

Среди представителей профессионального настольного тенниса значительно преобладают контрнападающий и нападающий стили по сравнению с защитным. Это связано с его растущим значением соревновательной, скоростной игры, требующей быстрой реакции, с ярко выраженным наступательным характером. Защитный стиль в нем предусмотрен, но в чистом виде его использование ограничено. В профессиональном спорте лидируют теннисисты комбинационного стиля, имеющие в своем арсенале разнообразие мощных технических возможностей и умело объединяющие активную оборону с нападением из-за высоких навыков тактики.

**Стратегия и тактика игры**

В партии настольного тенниса игрок побеждает противника с помощью продуманной стратегии. Это план действий, указывающий то, как игрок собирается победить своего соперника. Стратегия состоит из ряда общих и основных тактик как способов достижения цели. Тактические приемы основаны на способности играть, поэтому их реализация зависит от уровня навыков игрока.

Тактические комбинации игроков зависят от разных факторов: технического уровня, стиля игры противника, очередности подачи, хватки ракетки, быстроты перемещения, качества инвентаря и пр. Каждому элементу игры свойственна своя специфика. Поэтому профессионалы по отдельности продумывают тактику приема собственных подач, розыгрыша мяча, прием подач соперника.

Некоторые из основных тактик, применяемые теннисистами для поддержания запланированной стратегии:

* чередование различных ударов;
* изменение направления, вращения, скорости ударов;
* разыгрывание мяча в разных областях стола для нахождения слабого места соперника;
* применение мягких бросков через сетку, когда противник находится вне позиции.

Атака с контратакой доминируют на нынешнем этапе развития профессиональной тактики настольного тенниса. Они основаны на овладении и перехвате инициативы, т. е. чтобы проводить успешные тактические приемы теннисист должен выявить слабость противника, предугадать его намерения по подготовительным ходам, попытаться навязать ему свой стиль игры и не позволять диктовать ему ход матча.

В настольном теннисе часто меняются правила игры, [инвентарь](https://sportseller.ru/ru/product-category/aksessuary-dlja-nastolnogo-tennisa/), появляются новые технические приемы, следовательно, тактика постоянно развивается и совершенствуется.

## 2. Контрольный норматив: выполнение подачи с нижним боковым вращением мяча.

**Литература:** 1. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт**, 2017.** - 112 c.  
2. Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Дивизион, **2010.** - 188 c.  
3. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, **2017.** - 208 c.  
4. Рассел, Джесси Настольный теннис на Олимпийских играх / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. **- 543** c.  
5. Рассел, Джесси Настольный теннис на летних Олимпийских играх 2008 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2012. **- 251** c.

**Домашнее задание:**

1. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

Выполненное домашнее задание сфотографировать (или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя [oktyabr70n@mail.ru](mailto:oktyabr70n@mail.ru) до 25.10.2021г.