**1-3КФ. 11.06.2020г.**

**Все вопросы по по эл.почте Buh0509@mail.ru тел.89831615111 Viber /Whats**

**Тема: Настольный теннис**

**Занятие №1.**

**Настольный теннис (НТ) — увлекательная, бесконечно многообразная, доступная любому возрасту игра. Сведения о развитии НТ очень противоречивы. До сих пор остается загадкой, кто же является подлинным родоначальником игры. Одни считают, что игра с ракеткой и мячом зародилась в Англии, другие настаивают, что появлением этой игры мы обязаны Японии или Китаю. Однако японские и китайские историки это не подтверждают. В 16-ом веке в Англии и Франции была популярна игра в мяч с перьями (позднее резиновый), но без определенных правил.**

**Существует предположение о происхождении названия игры ”теннис” — связано оно с тем, что в игре участвовали 10 игроков (ten — десять), по 5 на каждой стороне площадки. Игра на воздухе. Вскоре теннис с открытого воздуха перешел в помещение. Принято считать, что своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. На мокрых лужайках трудно было играть, вот и появилась игра для гостиных. Вначале играли на полу. Позднее играли на двух столах, расположенных на расстоянии друг от друга. Спустя какое-то время столы сдвинули, а между ними натянули сетку. В 1891 г. англичанин Чарльз Бейкстер подал заявку на изобретение и получил патент на игру, получившую название “пинг-понг”. Это название произошло от характерного звука пробкового мяча, ударяющегося о стол и ракетку. Мощный толчок в развитии НТ получил в 1894 г. благодаря изобретению английского инженера Джеймса Гибса. Он ввел в игру целлулоидный мяч, легкий и упругий, что позволило в три раза уменьшить вес ракетки. Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой. Затем фанеру стали покрывать слоем пробки, чтобы улучшить отскок мяча. Для оклеивания игровой поверхности применяли пергамент, кожу, велюр и др. материалы.**

**В 1903 г. на ракетку стали наклеивать резину, что значительно повлияло на развитие техники игры. А помог этому простой случай.**

**Участник лондонского турнира мистер Гуд возвращался домой после очередных игр. От усталости болела голова, Гуд зашел в аптеку за лекарствами и обратил внимание на резиновую прокладку для сдачи мелочи. Тут и родилась идея. Купив у аптекаря резину, Гуд принялся за реконструкцию ракетки: снял пробку и с обеих сторон наклеил резину. На следующий день Гуд выиграл турнир, победив всех соперников. Так постепенно совершенствовались инвентарь и техника игры. В России настольный теннис появился в конце 19 в. Еще в 1860 г. в Петербурге открылся клуб “Крикет и лаун-теннис”. В конце 90-х пинг-понг стал очень популярен в частных домах Москвы, Петербурга, Одессы, Ялты. В феврале 1948 г. Комитет по делам Физкультуры и Спорта утвердил новые правила соревнований в соответствии с международными. С этого времени в нашей стране игра стала именоваться настольным теннисом. Были стандартизированы высота стола и размеры сетки (длина — 2,174 см, ширина — 152,5 см, высота сетки 15,5 см). Счет заменен на международный, с набором 21 очко в каждой партии. Длительность партии не более 20 минут. В феврале 1950 г. в Вильнюсе состоялось первое личное первенство, приняли участие сильнейшие теннисисты (64 мужчины, 32 женщины). В 1954 г. советские спортсмены вступили в Международную федерацию настольного тенниса и стали участвовать в чемпионатах Европы и мира. Настольный теннис стал динамичной атлетической игрой, требующей хорошей выносливости. Вместе с тем, это чудесное средство активного отдыха.**

**Для занятий НТ необходимы: стол, сетка, мяч, ракетки.**

**По правилам соревнований стол должен быть прямоугольным, длиной 274 см, шириной 152,5 см, высотой 76 см (размер пришел из Англии). Игровая поверхность стола должна быть строго горизонтальной, гладкой, ровной, темного, желательно зеленого цвета. На поверхность стола наносят линии белого цвета по краям и среднюю линию для парной игры параллельно боковым линиям. Главный критерий качества стола — равномерный отскок мяча. Проверяют это следующим образом: мяч, уроненный с высоты 30,5 см (1 фут), должен отскочить на высоту не меньше 23 см. Над столом натягивается сетка длиной 183 см. Высота ее по всей ширине стола 15,25 см. Сетка плетеная, с квадратными клетками. Нижний край должен вплотную прилегать к поверхности стола. Очень важно подобрать ракетку, ведь она должна стать удобным продолжением руки. Поэтому при выборе учитывают свои индивидуальные особенности — длину руки, силу мышц, размер кисти и стиль игры.**

**Фанера, из которой делают ракетки, может быть из 3 – 9 слоев различных пород дерева. От того, как эти слои чередуются, зависит скорость отскока, удобство управления полетом мяча. Для улучшения упругости основания (деревянной основы) ракетки и убыстрения отскока мяча иногда применяют вместо 1 – 2 слоев графитовые прослойки. Особое признание у теннисистов получила ракетка “сэндвич” (что значит “бутерброд”) с двухслойными накладками: верхней — из резины, нижней — из пористой губки. Верхний слой может быть наклеен пупырышками наружу (“прямой сэндвич”) или внутрь — “оборотный сэндвич”. Такая ракетка используется игроками высокого класса, у ведущих теннисистов. Игровая поверхность твердая, за счет этого высок коэффициент трения. Благодаря этому добиваются мощного вращения и высокой скорости полета мяча. Ракетка может быть любой формы, размера и веса. Изготовляется из целого куска фанеры. Наиболее ходовые размеры ракетки: длина 26 – 30 см, ширина 15 – 17 см, вес 160 – 200 г. Игровая часть называется зеркалом. По правилам соревнований накладки на ракетке должны быть разного цвета. За ракеткой нужно ухаживать, беречь от механических повреждений, солнечных лучей. Хранить в чехле, время от времени протирать накладку ватным тампоном, смоченным в воде. Мяч весит всего 2,5 грамма, изготавливается из матового целлулоида белого цвета или особого сорта пластмассы. Для любителей выпускают разноцветные шары, даже в клеточку. Но для спортивной игры нужен белый мяч. Шов должен быть гладким и проходить посередине мяча. Если в мяче образовалась вмятина, ее можно устранить таким образом: опустить мяч в горячую воду (расширившийся воздух внутри выпрямит помятую половину мяча) или подержать мяч помятой частью над огнем зажженной спички. Треснувший мяч тоже можно починить. Для этого можно растворить в нитроклее кусочек от старого мяча и этим раствором замазать трещину. Когда раствор затвердеет, место склейки аккуратно зачистить мелкой наждачной бумагой. Главное требование к одежде игроков — чтобы она была удобной, не сковывала движений и хорошо впитывала влагу. Для ног нужна легкая обувь на резиновой подошве, что позволяет тормозить при резких быстрых перемещениях.**

**В технике настольного тенниса существует два основных направления игры — азиатское и европейское . Название происходит от способов держания ракетки или хватки.**

**Европейская хватка — горизонтальная , при ней ручку ракетки обхватывают тремя пальцами — средним, безымянным и мизинцем; указательный — вытянут вдоль края ракетки, а большой — расположен на другой стороне. Эта хватка удобна тем, что позволяет играть одинаково эффективно обеими сторонами ракетки. Часто называют “хваткой ножа”. При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку так, как обычно держат авторучку, поэтому часто ее называют ”хваткой пера“. Остальные 3 пальца располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой. Этот способ дает высокую подвижность кисти, что позволяет выполнять сложные, сильно крученые подачи. Но мячи удобно отбивать лишь одной стороной ракетки. В европейском НТ и в нашей стране хватка пером непопулярна.**

**Сила и точность ударов зависят от того, какой частью ракетки будет выполнен удар.**

**Все удары, используемые в НТ, можно разделить условно на 2 группы:**

**· основные удары;**

**· дополнительные удары.**

**К основным техническим приемам относят, прежде всего, — срезку слева, срезку справа, накат слева, накат справа.**

**Мяч, который пробивным ударом закрутили вверх, получает поступательное верхнее вращение. О мяче, летящем таким образом, говорят: “крученый” . Он летит по более выпуклой траектории и падает на стол под значительно большим углом, чем летящий плоско, а отскакивает от стола под меньшим углом, но выше, чем после других ударов. Траектория полета мяча резаного (который имеет нижнее вращение) более пологая, угол приземления обычно меньше угла приземления крученого и плоского мяча. Однако отскакивает резаный мяч под большим углом, чем приземляется. После отскока резаный мяч может сохранить прежнее вращение или превратиться в крученый.**

**Самый легкий для освоения удар — срезка слева. Это удар, при котором мячу придается нижнее вращение. Такой мяч называют резаным, потому удар и получил название срезка. Движение, которое выполняется при этом ударе, похоже на аналогичное движение, когда что-нибудь срезаем.**

**Этим приемом отражают мяч, летящий без вращения или имеющий нижнее вращение. Срезку слева выполняют из такой стойки: туловище нужно развернуть вполоборота влево и немного наклонить вперед. Ноги согнуты и расставлены на ширину плеч, правая впереди. Руки согнуты в локтях и находятся перед грудью. При замахе руку с ракеткой согнуть и поднять к левому плечу, а, выпрямляя, опустить вперед – вниз. Траектория движения ракетки должна быть дугообразной, а не прямолинейной. В начале движения “нос” ракетки поднят к плечу, а в конце направлен туда, куда посылается мяч — в левый угол, середину или правый угол стола**