

БАДМИНТОН И НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ Ф К и С



**Приднестровский государственный университет
им. Т.Г. Шевченко**

Факультет физической культуры и спорта

кафедра спортивных игр

**БАДМИНТОН И НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ Ф К и С**

Тирасполь, 2009

УДК 796.344(07) + 796.386(07):37.031.1
ББК Ч515 66 р 3 + Ч515. 74 р 3 + Ч 481.953
Б 15

Учебно-методическое пособие для студентов факультета ФК и С /
Составители: Полищук Е.Б., Емельянова Ю.Н.– Тирасполь, 2009. – 46 с.

Данная работа знакомит студентов с основами игры в бадминтон и настольный теннис, раскрывает основы техники, и тактики игр, их роль в системе физического воспитания молодежи.

В пособии раскрыты основы группового обучения студентов игры в бадминтон. Дана краткая характеристика терминов, встречающихся в процессе обучения. Представлены упрощенные правила игры в одиночных и парных разрядах.

Методические указания, представленные в пособии, предназначены для студентов факультета физической культуры и спорта, а также, обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура».

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Колесниченко В.Г. – директор МОУ ДО СДЮШОР №2 им. В.Б. Долгина

Тимуш Т.Н. – доцент кафедры спортивных игр

Утверждено Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

© Полищук Е.Б., Емельянова Ю.Н.,
составление, 2009 г.

БАДМИНТОН

Бадминтон относится к ациклическим сложно-координационным видам спорта. Ему присущи следующие моменты:

- 1) быстрота передвижений (смотри скоростно-силовые упражнения);
- 2) быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- 3) быстрота мышления;
- 4) увеличение количества рискованных ударов.

Бадминтон – игра, которая подходит для людей разного уровня физической подготовленности. В нее можно спокойно играть, перекидывая волан друг другу, а можно и активно на спортивной площадке, с большими физическими нагрузками.

Игра в бадминтон положительно влияет на зрение, т.к. в процессе игры тренируются мышцы, управляющие хрусталиком глаза. А умеренные нагрузки при этом, не упускают утомления зрения. Долгая игра с умеренной нагрузкой способствует нормализации веса. Установлено, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма и особенно на кардиореспираторную. У этой игры один недостаток – это игра только одной рукой, что приводит к однобокому развитию.

Игра в быстром темпе предъявляет и ряд других требований, без которых невозможен успех в современном бадминтоне: умение своевременно переключаться на различные режимы работы; способность проявлять лучшие свои качества в напряженных игровых ситуациях и т.д. Все эти обстоятельства и определяют структуру физических качеств, необходимых бадминтонисту. Из физических качеств, играющих решающую роль в бадминтоне, следует выделить быстроту во всех ее проявлениях, гибкость, ловкость, выносливость.

Бадминтон – игра, не требующая дорогостоящего оборудования. Оборудовать площадку для бадминтона значительно проще, чем для тенниса, поэтому играть можно в любом спортивном зале. Правила просты и не требуют длительного изучения, несложно судить и довольно простая техника, которую можно легко и быстро освоить.

Краткая история игры

Современный спортивный бадминтон берет свое начало от индийской игры «Пунэ». Именно из Индии в 1872г. возвратилась группа офицеров английских колониальных войск, которые продемонстрировали игру с воланом в имении Бадминтон, близ Глочестершира.

Этот год и считается годом рождения спортивной игры в волан, получившей в Англии название «БАДМИНТОН».

Существуют и другие версии происхождения этого увлекательного вида спорта. Некоторые вполне определенные факты говорят о том, что в волан играли еще два тысячелетия назад в Древней Греции, Китае, Японии, Индии, странах Африки. В Японии эта игра носила название «ойбане». Во Франции она была известна как «же-де-пом» (игра с яблоком). В подобную игру играли и в России, о чем свидетельствуют, гравюры XVIII века и называлась, она «леток».

Первоначально игра была популярна в Англии, где создавались клубы любителей бадминтона. Первый официальный турнир по бадминтону состоялся в марте 1898г. Четвертого апреля 1899г. в Лондоне прошел первый всеанглийский чемпионат. Количество клубов с 1901 по 1911г. возросло в десятки раз. Бадминтон стал распространяться по всей Англии и за ее пределами.

5 июля 1934 года была создана Международная федерация бадминтона (ИБФ). Сейчас ИБФ объединяет более 70 стран. Развитию бадминтона в России дал Всемирный фестиваль молодежи и студентов в Москве (1957г.).

В 1974г. Федерация бадминтона СССР вошла в ИБФ, и наших спортсменов стали допускать на международные соревнования.

В 1977 г. первое первенство мира проведено в г. Мальма (Швеция).

В 1992 г. бадминтон дебютировал на Олимпийских играх в Барселоне. Достижения российских бадминтонистов весьма скромны. Это обусловлено многими факторами: слабая материально-техническая база, нехватка штатных тренеров, отсутствие инвентаря для подготовки к соревнованиям.

I. Место бадминтона в системе физического воспитания студентов

Массовое развитие бадминтона, как вида спорта, помогает решить основную задачу, стоящую перед физкультурным движением: добиться физического совершенства студентов, укрепить их здоровье, отвлечь от пагубных привычек, привить навыки здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Деятельность бадминтониста благоприятно влияет на его анатомо-физиологическую структуру. Простота, доступность дают возможность

заниматься бадминтоном студентам любого пола, разной физиологической подготовки, используя для этого простейшие площадки или местность. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в школах, в средних и высших учебных заведениях. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в различных группах общей физической подготовки.

II. Основные правила (IBF с 1 августа 1998 года)

Бадминтон – это игра мячом с перьями (воланом). В игре могут участвовать двое (одиночная) или четверо (парная игра). Местом для игры служит ровная площадка определенных размеров, защищенная от ветра. Официальные соревнования и турниры проводят в закрытых помещениях, с высоким потолком (8-10 метров).

Игроки, занимающие противоположные стороны площадки, выполняют поочередно удары с помощью ракетки по волану, стремясь послать его через сетку на сторону противника так, чтобы там он коснулся поверхности площадки или соперник совершил ошибку, послав волан в сетку или за пределы площадки (аут).

1. Площадка для игры

1.1. Площадка для игры в бадминтон может быть оборудована на любом ровном месте. Это прямоугольник размером 13,40 x 6,10 м для парной игры и 13,40 x 5,18 м для одиночной (рисунок 1). Сетка делит площадку на две равные половины. Ее обычно натягивают между двумя стойками. Ширина сетки - 76 см. она обычно зеленого, коричневого или черного цвета. Чтобы сквозь нее не пролетал волан, она мелкоячеистая. Сетка натягивается шнурами, продернутыми через верхний и нижний край, на высоте 155 см от пола. Допускается провисание сетки в середине до 152 см.

Разметку линий производят обычно белой краской. Толщина линий 4 см.

2. Инвентарь и оборудование

2.1. Ракетки

Существует великое множество моделей ракеток, а также великое множество фирм их выпускающих. Безусловным лидером среди производителей ракеток является фирма YONEX. По статистике около 90 % всех профессиональных игроков во всем мире играют ракетками этой фирмы.

Все модели можно условно разделить на две группы: профессиональные и любительские. Из этого понятно, что профессиональные – для профессиональных игроков. Любительские – для

любителей. Чем же они отличаются? Во-первых, своими игровыми качествами. Во-вторых, прочностью, в-третьих, массой. И, в-четвертых, конечно же, ценой.

Прочность ракеток зависит от материала, из которого они изготовлены и от самой технологии производства. Почти все профессиональные ракетки изготовлены из различных видов графита. Любительские могут изготавливаться также из графита, только более низкого уровня качества и из металлических материалов (сталь, алюминий). Конечно, металлические ракетки на слом (например, при ударах ракетки о ракетку) будут более прочные.

Масса ракеток колеблется от 85 до 150 граммов. Это также зависит от материала, из которого они изготовлены. Почти все профессиональные ракетки имеют массу примерно 90-95 грамм (без учета струны и обмотки).

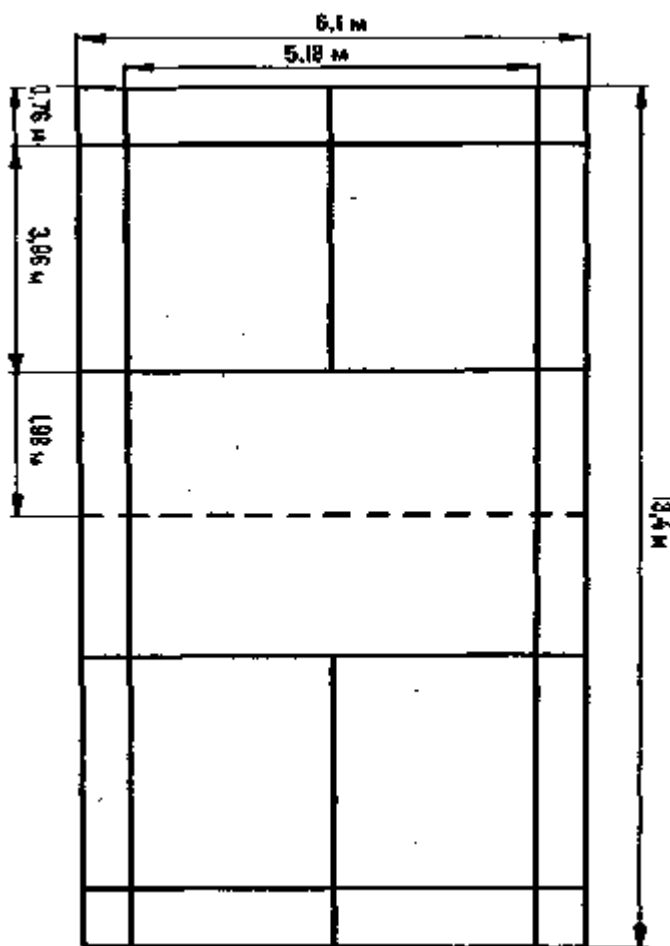


Рис. 1 – Площадка для игры в бадминтон

Волан может быть перьевым, синтетическим или комбинированным. В настоящее время международные соревнования проводятся перьевыми воланами, которые имеют средний вес от 4,2 до 5 грамм. Более тяжелые воланы используются при игре на открытом воздухе. Перьевой волан состоит из головки и оперенья. Головка выполнена из пробки, обтянутой замшей, и имеет диаметр 2,5 см, длина головки 2,5 см. Оперенье выполнено из маховых

гусиных перьев, подобранных соответствующим образом. Общая высота волана 6,4 см. Окружность венчика колеблется от 6 до 7 см. Синтетические воланы применяются в основном для тренировок и игр на воздухе.

Одежда бадминтониста состоит из тенниски или футболки, хорошо впитывающей пот, шорт, как для мужчин, так и для женщин. На ногах обувь типа полукед, смягченная под пяткой (на не скользкой подошве), обязательно носки.

3. Жеребьевка

3.1. Перед началом матча проводится жеребьевка; сторона, выигравшая жребий, может:

- подавать или принимать подачу первым;
- начать игру на одной или другой стороне корта.

3.2. Сторона, проигравшая жеребьевку, затем делает оставшийся выбор.

4. Система счета

4.1. Матч должен играть на большинство из трех геймов, если не оговорено иное.

4.2. Во всех парных матчах и одиночных матчах мужчин гейм выигрывает сторона, первой набравшая 15 очков, кроме случая, предусмотренного в п.4.4.

4.3. В одиночных матчах женщин гейм выигрывает сторона, первой набравшая 11 очков, кроме случая предусмотренного в п.4.4., если «гейм без продолжения» или продолжить гейм до 13 очков.

4.4. При счете «по 14 («по 10 в женских одиночных матчах») сторона, первой набравшая 14 (10) очков, имеет право выбора п.п. 4.4.1. или 4.4.2.

4.4.1. Играть гейм до 15 (11) очков, т.е. «гейм без продолжения».

4.4.2. Продолжить гейм до 17 (13) очков.

4.5. Сторона, выигравшая гейм, первой подает в следующем.

4.6. Только подающая сторона может прибавить очко к своему счету.

5. Смена сторон

5.1. Игроки должны поменяться сторонами:

- по окончании первого гейма;
- перед началом третьего (если он нужен);
- в третьем гейме или матче из одного гейма, когда ведущий в счете достигает «6» в гейме до 11 очков и «8» в гейме до 15 очков.

5.2. Если момент смены сторон пропущен, смена делается немедленно при обнаружении этого, и существующий на этот момент счет должен сохраниться.

Ошибка, совершенная подающей стороной, штрафуеться потерей подачи. Если ошибка допущена принимающей стороной, то подавшая сторона выигрывает очко и снова подает волан, но игрок выполняет подачу уже с другого поля подачи. Вначале и при четном числе очков, подача выполняется с правого поля подачи, при нечетном - левого поля.

В парной встрече в начале каждой партии сторона, начинающая игру, имеет только одну подачу и выполняет ее игрок № 1 из правого поля подачи.

При выигрыше очка партнеры подающей стороны меняются полями подач.

После потери первой подачи в партии игроком № 1 каждая сторона в дальнейшем получает право на две подачи. При этом игрок № 1 при четном количестве очков подает из правого поля, а при нечетном из левого, игрок № 2 наоборот.

Новая упрощенная система счета

Встреча состоит из трех партий до 21-го очка (до 2-х побед в партиях).

Сторона, выигравшая очко, добавляет его к своему счету. При счете «20-20», сторона, набравшая подряд 2 очка, выигрывает партию.

При счете «29-29», сторона, выигравшая подряд 30 очко, выигрывает партию.

Сторона, выигравшая, партию, подает первой в следующей.

Интервалы и изменение концовки встречи

Когда счет достигает 11 очков, игрокам предоставляется 60-секундный перерыв.

2-минутный перерыв предоставляется между каждой партией.

В третьей партии при счете 11 игроки меняются сторонами.

Одиночные встречи

В начале встречи и при четном счете подача производится с правого поля. При нечетном счете – с левого.

Если подающий игрок выигрывает розыгрыш, то очко добавляется к его счету, его последующая подача производится с другого поля.

Если принимающий игрок выигрывает розыгрыш, то очко добавляется к его счету и к нему переходит право выполнять подачу.

Парные встречи

Каждая пара имеет право только на одну подачу.

В начале встречи и при четном счете подача производится с правого поля. При нечетном счете – с левого.

Если подающая сторона (пара) выигрывает розыгрыш, то очко добавляется к ее счету, далее тот же самый подающий игрок производит подачу с другого поля.

Если принимающая сторона (пара) выигрывает розыгрыш, то очко добавляется к ее счету и к ней переходит право выполнить подачу.

Игрок, принимающей стороны, на подаче которого были потеряны очко и подача, остается на том же поле корта, с которого он подавал.

Игроки пары меняются полями корта только при выигрыше очка на совей подаче.

III. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

3.1. Способ держания (хватка) ракетки

Ракетку при игре в бадминтон можно держать по-разному, приспособив хватку применительно к различным ударам. Однако в период начального обучения целесообразно держать универсальным способом. Универсальный способ держания ракетки заключается в следующем:

а) игрок берет ракетку левой (левша – правой) рукой и удерживает ее так, чтобы плоскость обода была расположена перпендикулярно полу;

б) играющую руку кладет на струны ракетки и проводит рукой по струнам, затем вдоль стержня до тех пор, пока ребро ладони не упрется в утолщенный конец ручки;

в) держите ракетку как – будто это рука здоровающегося с вами человека. В этот момент ручка ракетки лежит поперек основания трех пальцев, а большой палец и мизинец служат для контроля за ракеткой. Из этой основной универсальной хватки с помощью пальцев ракетка может быть перехвачена в другую хватку для выполнения ударов, как открытой, так и закрытой стороной ракетки. Помните, что ракетку нужно держать легко, не сжимая пальцев.

3.2. Терминология

Для удобства объяснения и восприятия тех или иных деталей техники и действий спортсмена в бадминтоне существует своя терминология. Терминологическая система бадминтона постоянно совершенствуется и обновляется, отражая происходящие в нем изменения.

При классификации игровых действий используют понятия зон и половин площадки, уровней высоты нахождения волана в момент удара и траекторий полета волана (рисунок 2).

Зона половины площадки

Передняя зона – пространство между плоскостью сетки и плоскостью, проходящей параллельно сетке через переднюю линию подачи.

Средняя зона – пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через переднюю и заднюю линии подачи.

Задняя зона – пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через заднюю линию подачи и заднюю линию площадки.

Половина (левая, правая) – пространство между плоскостями, перпендикулярными плоскостями сетки, проходящими через левую

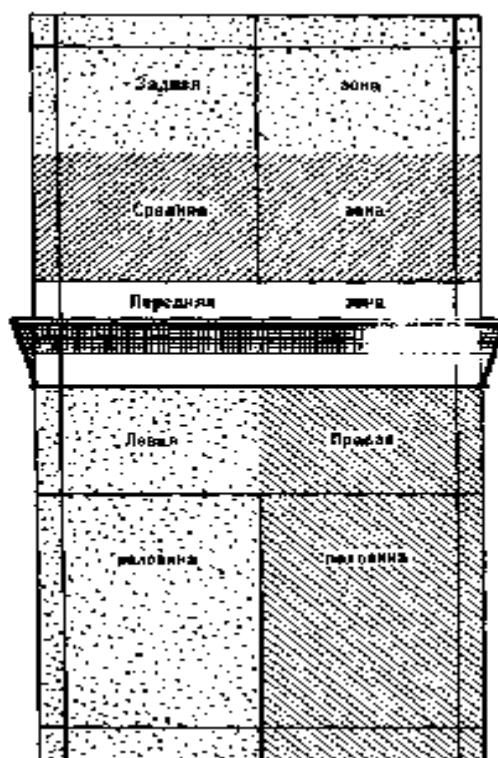


Рис. 2 Зоны площадки (правую) боковую и центральную линии.

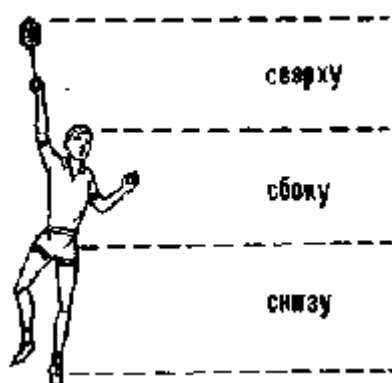


Рис. 3 Уровни высоты в момент удара
Удары

К ударам сверху относятся удары, во время которых кисть бьющей руки направлена вверх при вертикальном положении предплечья или положениях, близких к нему. При ударах сбоку (на среднем уровне) кисть направлена в сторону, а предплечье занимает положение близкое к горизонтальному. При ударах снизу кисть в основной фазе направлена вниз.

Траектория полета волана:

Высокая – восходящая траектория с завершением в задней зоне площадки.

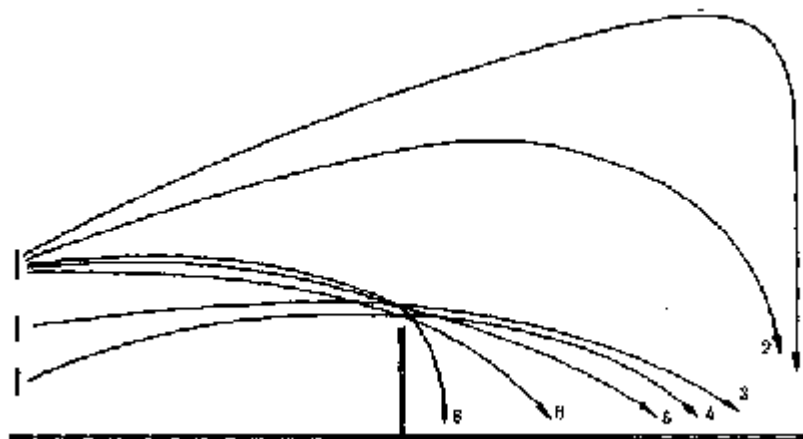
Высокая атакующая – волан пролетает на минимальной высоте над принимающим игроком и опускается в задней зоне площадки.

Плоская – волан летит над сеткой и опускается в заднюю зону площадки.

Нисходящая – траектория, по которой волан летит сверху вниз, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю или заднюю зону площадки.

Полуплоская – траектория, по которой волан некоторую часть пути летит параллельно плоскости площадки, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю зону площадки.

Короткая – траектория, по которой волан летит в переднюю зону принимающего игрока.



1 - высокая; 2 - высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – полуплоская;
5 – нисходящая; 6 – короткая

Рис. 4 Траектории в бадминтоне.

Удары из передней зоны

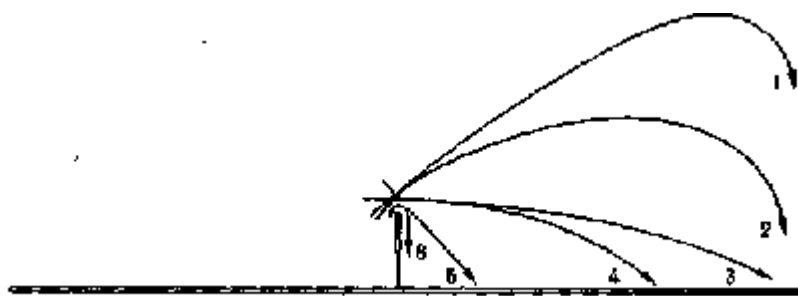
Откидка – удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой траектории.

Атакующая откидка – удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже которой затем летит по высокой траектории.

Добивание – атакующий удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся выше уровня кромки сетки, который затем летит по нисходящей траектории.

Толчок – удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, поступательным движением ракетки по направлению полета волана.

Кроме этого существуют еще удары из передней зоны: сметание, подставка, подрезка, подкрутка, перевод – косою вдоль сетки (рисунок 5).



1 – откидка; 2 - атакующая откидка; 3-4 – добивание; 5 – толчок;
6 - сметание, подставка, подрезка

Рис. 5 Траектории ударов из передней зоны

Удары из средней и задней зоны площадки

Высокий – волан летит по восходящей траектории и опускается за принимающим. Его часто используют, чтобы выиграть время в трудной ситуации и успеть занять удобную позицию в центре поля.

Высокий атакующий – волан пролетает над принимающим игроком на минимальной высоте, недоступной для отражения и опускается за ним. Применяется такой удар при подготовке атаки. Часто выполняется с паузой при замахе и является одним из эффективнейших ударов в бадминтоне, если надо заставить соперника отойти к задней линии.

Плоский – волан летит некоторую часть пути параллельно плоскости, как правило, почти над сеткой, а затем, постепенно снижаясь, падает в задней зоне площадки. Применяется часто в парных играх как подготовительный удар при переходе от защиты к нападению, а также для того, чтобы заставить сдвинуться противника из центральной позиции в сторону.

Нападающий – смэш – волан летит по нисходящей траектории с высокой скоростью. Этот удар имеет две разновидности: смэш-удар определенной силы и скорости и полусмэш-удар со средней скоростью полета и силой. По длине полета, когда волан падает ближе к передней зоне, его называют коротким и, когда волан падает в задней части площадки, длинным. Выполняется этот удар в завершающей стадии атакующих действий, и, как правило, этим ударом заканчивается тактическая комбинация из других ударов.

Короткий – волан летит в зону сетки принимающего игрока. Различают два типа таких ударов: короткий – близкий, выполняемый мягко с пассивным движением кисти, как правило, подрезая волан сбоку. При этом волан опускается от сетки несколько дальше, но достигает цели гораздо быстрее. Эти удары заставляют соперника сдвигаться к сетке и допускать ошибки в передней зоне площадки. Кроме того, они подавляют активные действия противника, заставляют сыграть его снизу и использовать малоэффективные ответные удары.

Срезка – атакующий удар сверху в переднюю зону площадки. Удар производится сбоку по головке волана с внешней или внутренней стороны.

Блокирующий – ответ на быстро летящий волан, как правило, смэш, выполняется как подставка. Волан направляется в переднюю зону площадки на сетку или как сильный удар волан направляется в среднюю и заднюю зону площадки (рисунок 6).

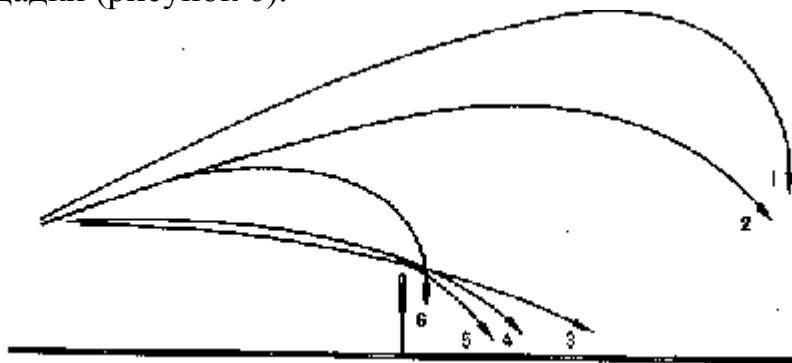


Рис. 6 Траектория полета волана при ударах сверху из средней и задней зоны

1 – высокая; 2 – высокая атакующая; 3 – плоская; 4 - нападающая; 5 – короткая быстрая; 6 – короткая близкая.

Подачи:

Высокая – волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки.

Высокая атакующая – волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.

Плоская – волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную зону площадки.

Короткая – волан летит по низкой траектории на переднюю линию подачи.

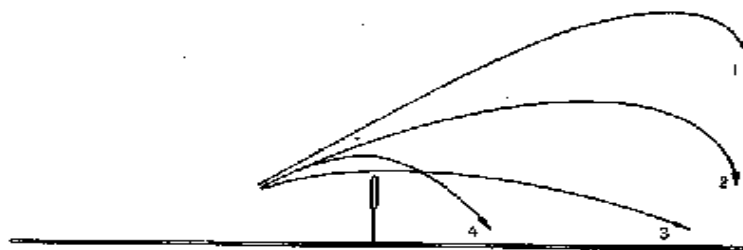


Рис. 7 Траектории подач

1 – высокая; 2 – высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – короткая

Кроме того, в практике бадминтона используются дополнительные понятия. Нефронтальные удары, фронтальные удары, удары открытой и закрытой стороной ракетки (справа и слева по отношению к вертикальной оси тела), мягко и жестко выполняемые удары.

Подачи

Согласно правилам, подавать можно только ударом снизу, не отрывая ноги от пола. Нельзя подавать в движении. Подача считается выполненной также с ошибкой, если в момент удара волан был выше пояса или в момент

удара какая-то часть головки ракетки находилась выше кисти руки, держащей ее. Ошибкой считается, если в момент подачи подающий находился вне зоны подачи или стоял на линии. Теперь о технике подачи.

Высокая подача

В ходе подачи смотрите на волан. Кисть с ракеткой перед подачей держите приподнятой. Подачу выполняйте спокойно, хладнокровно. Ноги в постоянном контакте с полом от начала до конца проведения подачи. При подаче ракетка движется как бы по дуге, которую описывает головка ракетки, сверху вниз. Одновременно происходит поворот кисти. Движение руки с ракеткой увлекает за собой туловище спортсмена. Центр тяжести перемещается на левую ногу. Завершающий поворот кисти – ключевой момент подачи. Когда кисть срабатывает после удара по волану, рука по инерции сопровождает волан. При всех подачах в бадминтоне наивысшая точка головки ракетки в момент удара должна быть значительно ниже самой низкой точки кисти (рисунок 8).



Рис. 8 Высокая подача

Основные ошибки:

- 1) стойка или боком к сетке или параллельно сетке;
- 2) замах не строго назад, кисть не отведена;
- 3) волан держится или слишком близко к телу или слишком далеко;
- 4) вес тела не переносится на вперед стоящую ногу.

Низкая подача открытой стороной ракетки

Начальное положение, замах, первые фазы движения, как и при высокой подаче. Но на заключительном этапе, непосредственно перед ударом, движение замедляется и вместо мощного, хлесткого удара по волану осуществляется мягкое, плавное движение руки с ракеткой, легкий поворот кисти – и волан летит низко над сеткой в переднюю зону поля приема (рисунок 9).

Основные ошибки:

- 1) волан держится слишком далеко в сторону;
- 2) замах слишком длинный;
- 3) использование при подаче кисти;
- 4) удар слишком сильный – движение ракетки слишком быстрое.

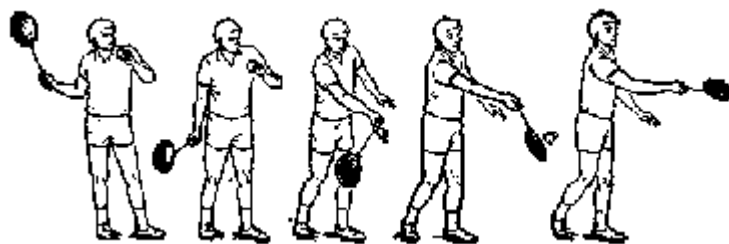


Рис. 9 Короткая подача

Низкая подача закрытой стороной ракетки

Если при подачах открытой стороной ракетки правая нога находилась сзади, то теперь она спереди. Ракетка плавно двигается из под левой руки. В момент удара подключается кисть, резко поднимаясь вверх. Во всех ударах закрытой стороной ракетки - главное кисть. Этот тип подачи широко применяется в парной игре (рисунок 10).

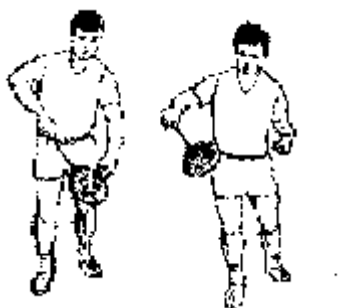


Рис. 10 Низкая (короткая) подача закрытой стороной ракетки

Основные ошибки:

- 1) волан и ракетка находятся слишком близко к туловищу;
- 2) локоть поднят недостаточно высоко;
- 3) попытка ударить волан только кистью;
- 4) удар выше пояса.

Плоская подача

При плоской подаче волан стараются послать параллельно полу, направляя его в дальние углы площадки противника, в его туловище, либо плечо. Если такую подачу выполнить неожиданно, она сразу может принести очко или, по крайней мере, поставить противника в затруднительное положение.

Выбирая направления плоской подачи, вы должны внимательно разобраться в позиции противника. Применяя такие подачи, следует помнить, что при этом оголяется значительная часть площадки подающего. И если противник уверенно отразил первые же такие подачи, то в дальнейшем от них следует отказаться.

Основные ошибки:

- 1) плечи расположены параллельно сетке;
- 2) работа ног медленная. Во время удара одна нога оторвана от пола;
- 3) замах слишком короткий - попытка ударить только одной кистью;

- 4) удар по волану производится прямой рукой;
- 5) волан ударяется слишком близко у туловища.

При совершенствовании этого вида подачи особое внимание следует уделить силе удара по волану, чтобы он летел стремительно. Это достигается быстрым и энергичным разгибанием кисти. Траектория полета волана должна быть, возможно, более низкой, чтобы принимающий не смог ударить по волану ударом сверху (смэшем).

Прием подачи

Принимая подачу, станьте в полуобороте к сетке на расстоянии 1,3 м от передней линии зоны подачи. В правом поле стойте у самой центральной линии, в левом – приблизительно в метре от нее. Стойте свободно, без напряжения, руки согните, головку ракетки поднимите.

Во время игры бадминтону приходится отбивать волан из различных зон площадки. Быстрому выходу на волан помогает правильная исходная позиция, которую игрок должен занимать перед ударом. Ноги игрока на ширине плеч, слегка согнуты, плечи параллельно сетке. Перед выходом на удар тяжесть тела переносят на переднюю часть стопы. Ракетка слегка приподнята.

Занимая исходную позицию, на первых порах лучше находиться в центре площадки, примерно в 3,3 м от сетки, на пересечении воображаемых диагоналей прямоугольного корта. По мере роста мастерства старайтесь занимать исходную позицию несколько ближе к сетке, чем геометрический центр. Это позволит вести более активную игру.

В одиночных играх чаще всего применяют высокую подачу. Отражают ее ударами сверху открытой стороной ракетки высоким укороченным, смэшем. Как выполняются эти и другие, наиболее часто встречающиеся удары в бадминтоне мы опишем ниже.

Удары

Высокодалекий (высокий атакующий) удар

Этот технический элемент выполняется в задней части площадки.

Замах. Сделав шаг правой ногой к подлетающему волану, спортсмен поднимает левое плечо. Рука с ракеткой удерживается перед грудью, левая поднимается вверх, в сторону подлетающего волана. Разворачивая туловище левым боком к сетке, спортсмен как бы закручивая его вокруг вертикальной оси, накапливая энергию, которая потом реализуется при вынесении правого плеча вперед. Плечи разворачиваются вправо, локоть поднимается вверх, рука с ракеткой чуть выпрямляется в локтевом суставе, наиболее оптимальный угол в этот момент 90-100°. Далее рука сгибается в локтевом суставе, заводится за голову и опускается за спиной, ракетка в этот момент свободно висит. Мышцы находятся в растянутом состоянии. Поза напоминает натянутый лук. При выполнении замаха необходимо следить, чтобы кисть, как и в предыдущих ударах, несколько опережала движение головки ракетки.

Удар. Из позы натянутого лука начинается основная ударная фаза. Раскручиванию туловища в направлении, противоположном отведению

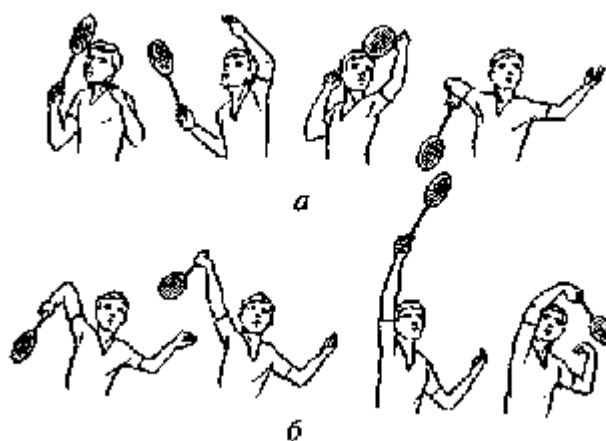
правого плеча при замахе, способствует величина и разница угла поворота таза и плечевого пояса. Энергичное выбрасывание правого плеча вперед заканчивается быстрой остановкой этого поступательного движения. В момент встречи ракетки с воланом рука с ракеткой, продолжая с ускорением разгибаться, реализует энергию, накопленную при замахе, в удар. Происходит это в точке, находящейся над центром тяжести или чуть впереди.

Проводка – заключительная фаза. Выполняется правым плечом, рукой с ракеткой в направлении выбранной цели в плоскости заключительной части петли.

Работа ног. Отбежав назад, следует занять следующую позицию: правая нога сзади, левая чуть впереди. Стопы располагаются таким образом: левая образует угол $20-30^\circ$ по отношению к линии проводки, а правая образует угол с той же линией $80-110^\circ$. ОЦТ в начальной фазе замаха находится над левой стопой или распределен равномерно, в конечной фазе замаха – над головой. К моменту завершения ударной фазы левая нога подтягивается к правой ноге. Если удар выполняется в безопорном положении, то левая нога ставится первой на место правой или чуть дальше, к задней линии. Такая работа ног позволяет лучше сохранить равновесие, вывести ЦТ вперед, быстрее вернуться в игровую стойку. Расположение стоп к этому моменту изменяется. Стопа левой ноги располагается за правой, общий угол, образованный стопами, смещается влево, проведенная через пятку и носок правой ноги, совпадает с линией проводки.

Основные ошибки:

- 1) удар произведен с падением туловища назад;
- 2) туловище параллельно сетке. Эта ошибка обычно сопровождается неправильной хваткой, ударом согнутой рукой в стороне от туловища;
- 3) торопливый удар – медленная работа ног, ошибка или запаздывание с замахом;
- 4) точка удара слишком далеко над головой, нет движения туловища вперед с ударом, нет кистевого движения (слишком сжаты пальцы рук на ручке ракетки).



а – замах; б – удар над головой

Рис. 11 Замах и удар над головой

Короткий - близкий удар

Определив направление полета на заднюю линию, спортсмен старается своевременно подойти к месту предполагаемого приземления. Начинается подготовительная фаза – разворачивается туловище, рука с ракеткой отводится назад: выполняется предварительная фаза – замах. Эти движения ничем не отличаются от движения замаха, например, при выполнении смеша высокого. Далее следует ударная фаза, которая начинается так же активно, как если мы выполнили смэш. Далее происходит быстрое замедление поступательного движения руки с ракеткой навстречу волану. Локтевой сустав обгоняет запястье, а запястье обгоняет обод ракетки. Вот основная характерная деталь ударной фазы мягко выполняемых ударов.

Спортсмен, начав выполнять смэш, в самый последний момент, когда противник поверил в выполнение сильного удара, вдруг передумал, замедлил поступательное движение вперед. Чем короче эта фаза замедления, тем меньше времени будет у соперника, чтобы распознать истинный характер удара, определить его направление.

Проводка. Коснувшись волана, струнная поверхность длительно сопровождает его вперед. Волан в начале проводки касается нижней части головки ракетки и затем проходит почти по всей струнной поверхности. Наблюдения показали, что этой разновидностью укороченного удара пользуются начинающие игроки, а квалифицированные спортсмены предпочитают короткий – быстрый удар и совсем не применяют мягкий удар в парных играх (рисунок 12).



Рис. 12 Короткий – близкий удар

Смэш и полусмэш

Наиболее эффективны из атакующих ударов и выполняются как в опорном, так и в безопорном положениях. Исполняется также, как и высокодалекий удар, но точка удара по волану немного впереди головы.

Основные ошибки, при выполнении смеша:

- 1) удар производится по волану, падающему за головой;
- 2) попытка удара по волану вниз, используя согнутую руку за счет лишь одной кисти;
- 3) потеря мощности за счет сжимания ручки кистью и неотведенной кисти;

4) подтягивание туловища вверх – при этом удар совершает только одна рука.

Плоский удар

Этот технический прием относится к атакующим и, как правило, выполняется из средней и реже задней части площадки, на среднем уровне высоты, сбоку от игрока и используется для ускорения или завершения игры.

Замах. Сделав, шаг правой ногой в сторону или чуть назад спортсмен отводит, правое плечо чуть назад. Рука тоже отводится назад. Происходит своеобразное скручивание вокруг вертикальной оси, которое в идеальном случае пересекает ЦТ. Все тело напоминает пружину, один конец которой оттянут.

Удар. Начинается с последовательного раскручивания всех частей туловища. Вначале разворачиваются плечи, влево, затем выпрямляется рука и, наконец, запястье с ракеткой. Ломаная линия, образованная всеми составляющими, распрямляется и к моменту удара образует одну прямую, совпадающую с плоскостью удара.

Проводка. При выполнении этих ударов – короткая, линия проводки перпендикулярна плоскости удара.

Основные ошибки при выполнении плоского удара:

- 1) плечи расположены параллельно сетке;
- 2) работа ног медленная. Во время удара одна нога оторвана от пола;
- 3) замах слишком короткий - попытка ударить только одной кистью;
- 4) удар по волану производится прямой рукой;
- 5) волан ударяется слишком близко от туловища.

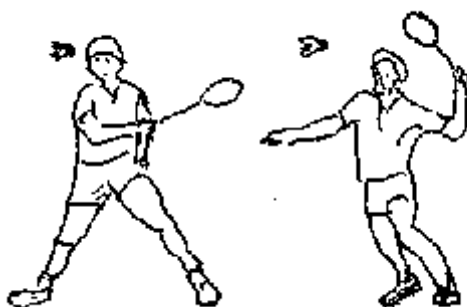


Рис.13 Плоский удар

Удары над головой закрытой стороной ракетки

Как правило, этот удар выполняется спортсменами, когда волан направляется в дальний левый угол площадки. Спортсмен не успел отбежать назад для удара над головой открытой стороной ракетки. И для того, чтобы не оказаться в еще более затрудненном положении, он вынужден выполнить удар над головой закрытой стороной ракетки, выиграв время, которое потребовалось для подготовки к удару. Выполнив удар, спортсмен быстро возвращается в центральную позицию. Несмотря на то, что этот удар не такой активный, как удар над головой открытой стороной ракетки, многие

игроки в совершенстве владеют этим техническим элементом, значительно обогащая, таким образом, свой арсенал.

Чтобы выполнить удар над головой закрытой стороной ракетки, прежде всего, нужно встретить волан как можно раньше, т.е. высоко и близко у сетки, так, чтобы направить его сверху вниз. Наиболее удобная позиция для такого варианта удара: спиной к сетке, правая нога располагается ближе к задней линии, а левая – ближе к сетке (рисунок 14).

Замах. Подготовительная фаза начинается уже с шага правой ноги назад, поворота туловища спиной к сетке, а также с изменения хвата ракетки. При игре закрытой стороной ракетки основную нагрузку несет большой палец. Выполняя основную ударную фазу, вы начинаете разгибать ноги и, поднимая локоть, опускаете запястье вниз, обгоняя его локтевым суставом, таким образом, создаете условия для максимального разгона ракетки. Для того, чтобы усилить этот разгон и полнее использовать силу разгибателей кисти, в момент замаха запястье сильно скручивается (супенируется) ладонью. Далее рука в локтевом суставе с ускорением выпрямляется, а кисть раскручивается и разгибается. Рука с ракеткой в момент удара полностью выпрямлена. Проводка волана как таковая отсутствует.



Рис. 14 Исходное положение при выполнении удара слева над головой

Откидка, подставка

Откидка. Этот технический прием выполняется в передней части площадки, на уровне верхнего края сетки или ниже.

Замах. Выполняя шаг правой вперед или в сторону, рукой надо сделать петлю. Величина ее может быть различной, но надо помнить, что в фазе замаха кисть всегда обгоняет головку ракетки.

Проводка. Это заключительная фаза движения петли. Рука с ракеткой, образовав жесткую систему, продолжает сопровождать волан по линии желаемого направления. Плоскость ударной и заключительной фазы петли совпадает с направлением цели и имеет решающее значение в точности выполнения технического элемента в целом.

Подставка. Этот технический прием выполняется в двух вариантах в передней части площадки, ближе к верхнему краю сетки. Основное требование к быстроте исполнения и высоте приема волана. Характерная

черта этого технического приема отсутствие замаха, а ударная фаза напоминает укол в фехтовании.

Первый вариант. Волан соприкасается с ракеткой у верхнего края сетки. При этом правая нога ставится вперед, рука и ракетка образуют почти прямую линию. Проводка короткая. Струнная поверхность находится под воланом.

Второй вариант. Волан, коснувшись струнной поверхности, как бы выбивает ракетку из руки. Кисть продолжает движение вперед, а головка ракетки отстает. Из-за быстроты выполнения создается впечатление откидки от сетки. Проводка при таком варианте более длительная и начинается справа или слева, в зависимости от удара.

Ошибка. Раннее выбрасывание руки с ракеткой вперед.

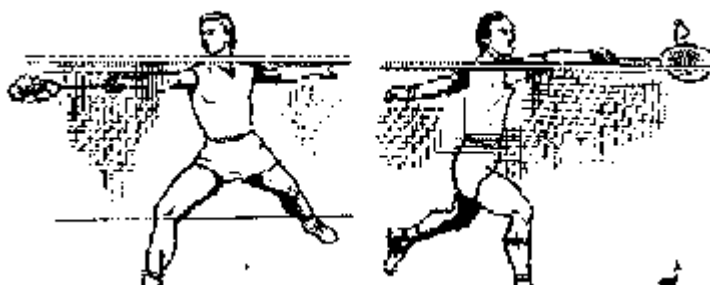


Рис. 15. Подставка

Вы узнали, какими ударами должен владеть бадминтонист. Теперь можно начинать игру на счет.

Работа ног и передвижение по площадке

- а) основа правильного производства удара;
- б) позволяет вес тела «бросить» в удар;
- в) удар надо производить при правильной постановке ног;
- г) избегайте, если возможно, быть обманутым во время движения. Не стойте на месте и не «любуйтесь» своим ударом;
- д) избегайте инерции – стойте с поднятыми пятками, ноги слегка согнуты в коленях на ширине плеч;
- е) стойка зависит от направления предполагаемого движения к подлетающему от противника волану.

Золотые правила:

- 1) скоростное передвижение по площадке;
- 2) встречайте волан как можно раньше и как можно выше;
- 3) смотрите на волан во время удара;
- 4) будьте внимательны в соблюдении баланса;
- 5) атака и еще раз атака;
- 6) «убивайте» волан, не церемонясь;
- 7) держите ракетку ободом вверх.

IV. Тактика игры

Так как площадка больше в длину, нежели в ширину, то основная игра строится на том, чтобы заставить противника двигаться вдоль площадки и в этом направлении искать его ошибки и, следовательно, основными ударами должны быть высокодалекие и короткие (укороченные) удары. В основном, игра строится на ударах в свободную зону, т.е. зону, где нет противника.

Таким образом, необходимо каждый последующий удар выполнять в сторону от предыдущего удара. Например, свеча в задний левый угол, короткий в правый ближний угол, затем снова свеча на задний левый угол и так далее, пока противник не ошибется.

Поступая так все время, вы не будете заставлять врасплох своего противника и, хотя ему придется пробегать большие отрезки по площадке, вы никогда не поставите в тупик такой игрой. Отсюда следующие изменения – повтор того или иного удара с тем, чтобы создать неопределенность у противника – какой удар ждать, какой удар следующий. Например, свеча в задний левый угол, свеча в правый задний угол, короткий в левый передний угол и т.д.

Такое ведение подскажет вам слабости и способности противника передвигаться в различных направлениях или в эффективности тех или иных ударов. Это даст возможность использовать слабое место противника.

Однако основной принцип создания «свободной» зоны никогда не должен забываться. Все это основывается на вашей способности производить удар из любой точки вашей площадки в любую точку площадки противника. Поэтому совершенствуйте технику ударов.

Когда вы находитесь в тяжелом положении, выполняйте высокодалекий удар (свечу) как можно выше, как позволит потолок в зале, чтобы выиграть и подготовиться к продолжению розыгрыша, но если вы не находитесь в тяжелом положении, то вы должны выполнять атакующие свечи таким образом, чтобы волан пролетал за пределами досягаемости поднятой вверх ракетки противника. Часто удар закрытой стороной ракетки не такой сильный и поэтому атакующая свеча в задний левый угол часто имеет успех.

После каждого удара следует возвращаться в игровой центр площадки, но делать это надо так, чтобы противник не смог сделать свой удар во время вашего передвижения к центру. Помните, что расположение вашего игрового центра должно зависеть от возможных направлений вашего ответа и таким образом оно может слегка изменяться в зависимости от того, куда вы направите свой удар.

Мужская и женская парные игры

Основной вид подачи – низкая (короткая) подача. Это не позволяет противнику активно принимать подачу. Если подача направлена к центру, то такая подача сужает угол ответного удара. Чтобы затруднить прием подачи сильно выдвинувшемуся вперед противнику, можно подать высокую подачу, но при этом начальные фазы подачи должны быть одинаковыми.

Используйте плоскую и, как разнообразие, полувысокую подачу, особенно против игрока со слабым смэшем.

Подающий после подачи должен поднять ракетку вверх (атакующая стойка) и быстро двигаться вперед к сетке, чтобы как можно раньше встретить волан, посланный противником на сетку. Сильно пробитый волан в ответ на вашу подачу должен принимать ваш партнер. Если же вы подали высокую подачу, вы должны принять защитную стойку.

Тот, кто бьет смэш, должен атаковать по линии - это самый короткий и быстрый путь к ожиданию слабого ответа противника. Партнер бьющего смэш должен «убить» слабый ответ противника или продолжить атаку игрой на сетке, если противник ответит ударом на сетку. Нельзя обрывать атаку, из-за небрежности подняв волан ударом наверх. Лучше смэш, нежели короткий удар. Цельтесь прямым ударом в центр площадки. Не бейте по диагонали, если там нет свободной зоны. Удары по диагонали выводят из игры вашего партнера, находящегося в зоне сетки.

Принимающий подачу должен атаковать на хорошо сбалансированной позиции, он должен быть готовым к удару в прыжке.

Встречайте волан как можно ближе к сетке и как можно выше. «Убивайте» слабую низкую подачу. Но если подача произведена хорошо, то продолжайте атаковать аккуратным ответом:

- 1) в пол поля к боковым линиям;
- 2) в грудь партнера подающего;
- 3) как можно ближе к сетке.

«Убивайте» смэшем высокую подачу – прямо или по линии. Если в этой подаче вас поставили в затруднение, то играйте свечу назад подальше.

Если атака сорвалась, то игрок, находящийся у сетки должен двинуться назад в удобную для него сторону, а его партнер займет противоположную сторону площадки. Если противник пробил свечу по центру, то отвечать на этот удар должен тот, кто может ответить открытой стороной ракетки.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

1. Краткая история игры

В начале 19 века среди интеллигенции Москвы и Петербурга распространилась игра в волан на открытом воздухе. Играли ракетками со струнами и мячом с перьями, который иногда заменяли гуттаперчевым, а позднее резиновым мячом. Осенью и зимой играли в помещении. Здесь игра представляла собой нечто вроде тенниса на полу. Затем появилась игра в мяч на двух столах, установленных на некотором расстоянии один от другого. Играющие вооружались деревянными лаптами и поочередно перебивали мяч через пролет между столами. Позднее столы сдвинули, и вместо пространства, разделяющего их, появилась сетка. Единых определенных правил игры не было.

А в 1860 году в Петербурге открылся клуб «Крикет и лаун-теннис». Но молодежь по-прежнему продолжала играть в свои любимые игры: волан, лапту, тамбурин. Игра в тамбурин круглой ракеткой без ручки, напоминающей бубен, несколько сходна с теннисом. В известной степени она является предшественницей пинг-понга, как в то время называли теннис на столе. В конце 90-х годов пинг-понг стал очень популярен в частных домах Москвы, Петербурга, Одессы, Ялты и других городов.

До 1914 года в пинг-понг играли резиновым мячом. На обод ракетки вместо струн натягивали тонкую проволоку, а позднее кожу. Игра была приспособлена к домашним условиям и проводилась на больших дубовых раздвижных обеденных столах.

В годы первой мировой войны увлечение пинг-понгом значительно ослабло, и лишь в 20-е годы интерес к игре стал возрастать. В содержании игры произошли коренные изменения. Были определены правила игры, установлены размер стола, (длина 275 см, ширина 150 см, высота 75 см) и высота сетки (17 см от поверхности стола).

В этот же период старые ракетки были замещены фанерными, форма их изменилась, а вес убавился почти втрое. Новая хватка потребовала укороченной ручки. Появилось несколько видов резины, которой оклеивали ракетки. Все это оказало влияние на развитие техники игры. Игра стала настолько увлекательной, что в нее стали играть не только в Европе, но и в Америке, Австралии, Азии.

Бурное развитие игры привело к тому, что в январе 1926 года в Берлине на первом международном соревновании было проведено совещание, на котором было принято решение: поручить федерации настольного тенниса Англии организовать следующее международное соревнование и внести предложение о создании Международной федерации настольного тенниса.

В конце того же года в Лондоне состоялись международные соревнования и чемпионат Европы по настольному теннису, в период проведения, которых был созван первый конгресс Международной

федерации настольного тенниса, который решил эти соревнования признать (постфактум) первым чемпионатом мира по настольному теннису.

На территории бывшего СССР игра в настольный теннис получила наибольшую популярность в 30-е годы. Играли буквально все: от мала до велика; в школах, в вузах, на производствах и в парках культуры и отдыха.

Осенью 1945 года создается секция по настольному теннису при Московском комитете по физической культуре и спорту, а первый матч сборных команд Москвы был организован осенью 1946 года.

В феврале 1948 года были утверждены новые правила соревнований, в соответствии с международными. С этого момента высота сетки снижена до 15,25 см. Стол расширен до 152,5 см, а длина уменьшена до 274 см. Прежний теннисный счет заменен на международный (с набором 21 очка в каждой партии). Длительность каждой партии не более 20 минут.

В феврале 1950 года была организована Всесоюзная секция настольного тенниса, а осенью того же года в Москве был проведен первый Всесоюзный турнир.

В ноябре 1951 года в Вильнюсе состоялось первое личное первенство СССР, в котором приняли участие сильнейшие теннисисты (64 мужчины и 32 женщины).

В 1954 году советские спортсмены вступили в Международную федерацию настольного тенниса и стали участвовать почти во всех чемпионатах Европы и мира.

В том же году состоялась первая международная встреча в Москве с командой ГДР. Наши женщины победили. Мужчины проиграли остро атакующему немецкому теннисисту Шнайдеру. Это наглядно показало, что чисто защитный стиль игры отжил свой век.

В 1957–58 годах возникли большие разногласия по вопросам дальнейшего развития настольного тенниса.

Европейские теннисисты терпели поражение за поражением во встречах со спортсменами Азии. Крушение европейского защитного стиля игры на фоне бурного роста массовости настольного тенниса во всех странах мира выдвигало одну проблему за другой.

Сильнейшие теннисисты Европы еще продолжали играть по-прежнему, а более слабые бросались из одной крайности в другую, не зная, у кого учиться, кому подражать.

В этот трудный период нужно было решиться начать все сначала. Постараться в короткое время преодолеть все противоречия и создать новую теорию, новую методику обучения и тренировок, многое из которой сохранилось до сих пор.

2. Основные правила игры и инвентарь

Настольный теннис - индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на

две равные половины сеткой, до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем в 2 очка.

Встреча. Встречу следует проводить на большинство из 3, 5, 7 или 9 партий. При этом если встреча проводится из 5 партий, то выигрывает игрок, первый одержавший победу в 3 партиях. Во встрече из 7 партий выигрывает игрок, первый одержавший победу в 4 партиях.

Игра должна быть непрерывной в течение всей встречи, за исключением разрешающих перерывов.

Партия. Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если оба игрока (пары) набрали по 10 очков, то в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первый наберёт на 2 очка больше соперника (пары). Каждый игрок (пара) подаёт по две подачи.

Игровая площадка. Игровое пространство должно быть не менее 14 метров длиной, 7 метров шириной и 4 метра высотой. Возможно уменьшение игрового пространства до 8 м длиной и 4,5 м шириной для районных соревнований. Источник света должен быть расположен не ниже 4 м от уровня пола и освещённость игровой площадки должна составлять не менее 400 люкс.

Сетка. Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек. Сетку подвешивают на шнур, привязанный с каждого конца к вертикальной части стоек высотой 15,25 см над игровой поверхностью. Нижний край сетки вплотную примыкает к поверхности стола. Сетка плетена квадратами размером 1,3 X 1,5 см.

Мяч – это спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг другу. Мяч должен быть (с 1 октября 2000г.) сферической формы диаметром 40 мм (допустимая погрешность от 39,50 до 40,50 мм) и массой 2,7 г. Изготовлен из пластмассы особого сорта оранжевого или белого цвета.

Стол – это спортивный инвентарь, о который должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. Различают игровую поверхность стола, ребро стола и боковую поверхность стола. В парной игре стол делят вдоль на две равные половины - поле подач. Стол для настольного тенниса должен быть прямоугольным, длиной 2,74 м, шириной 1,525 м, высотой от пола 0,76 м.

Игровая поверхность должна быть разделена на две половины вертикальной сеткой, расположенной параллельно концевым линиям.

Для парных соревнований каждая половина разделена на две равные «полуплощадки» белой линией шириной 3 мм, называемой «центральной линией» проходящей параллельно боковым линиям (рисунок 1).

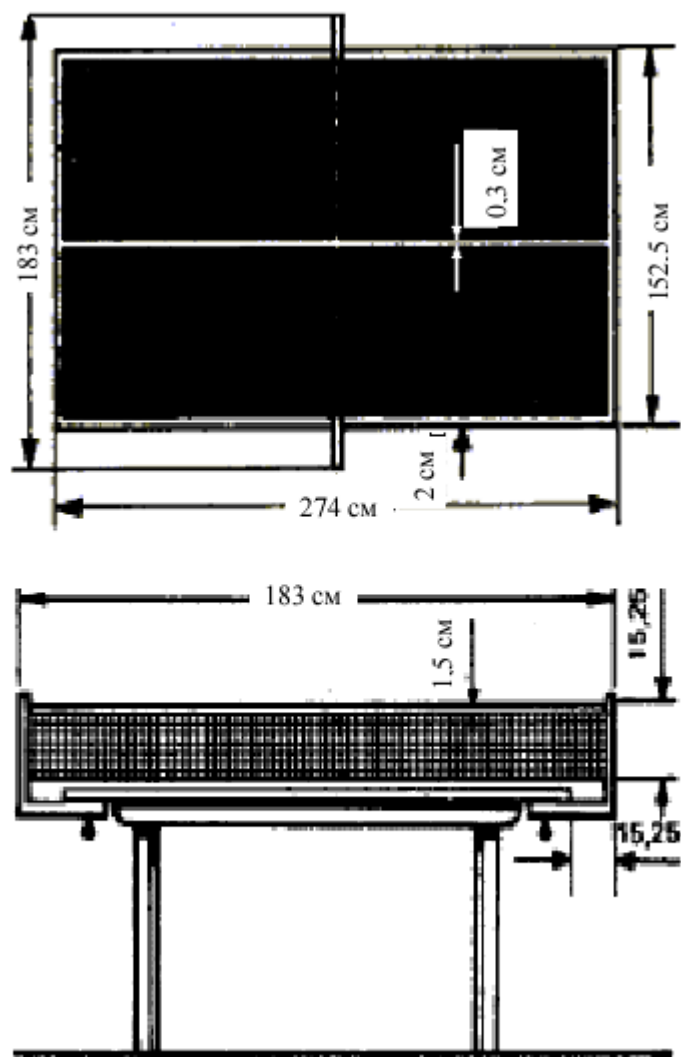


Рис. 1 Стол для игры в настольный теннис

Ракетка. Ракетка – спортивный снаряд, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и различных накладок. Может иметь любые размеры, форму и массу, но её лопасть должна быть плоской и жесткой. При этом 85 % лопасти по толщине должно быть из натурального дерева. Основание ракетки – основа ракетки для игры в настольный теннис, имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щечки» – ручки с ракетки. Основание ракетки может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев, или цельной древесины (рисунок 2).

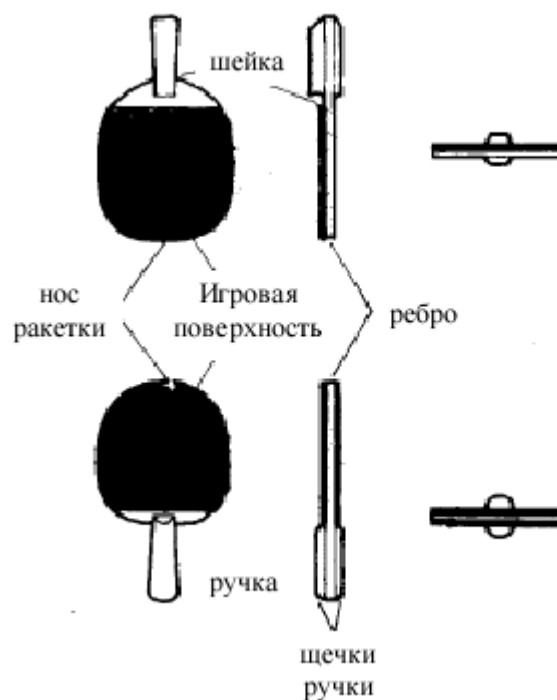


Рис. 2 Ракетка для игры в настольный теннис

Накладки – резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки. Накладки могут быть однослойные (жесткая ракетка) или двухслойные – сэндвич (мягкая ракетка), состоящая из нежного слоя губчатой резины и слоя пупырчатой резины, который может быть наклеен пупырышками наружу (прямой сэндвич) или внутрь (обратный сэндвич). Игровая поверхность ракетки используемая для удара с однослойной резиной с пупырышками наружу, с общей толщиной вместе с клеевым слоем до 2 мм, либо 2-х слойной резиной типа сэндвич с пупырышками внутрь, с общей толщиной вместе с клеем до 4 мм включительно.

Способ держания ракетки. Способ держания ракетки называется «хваткой». От нее во многом зависит дальнейшее освоение техники игры. Различают горизонтальную (европейскую) и вертикальную (азиатскую) хватку.

При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как обычно держат авторучку, т.е. «хватка пером». Остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой.

Эта хватка обеспечивает высокую подвижность кисти, что позволяет выполнять сложные, сильно крученые подачи (рисунки 3).



Рис. 3 Вертикальная хватка ракетки

При горизонтальной хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами – средним, безымянным и мизинцем: указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Ручка ракетки при этом ложится на ладонь руки по диагонали. Горизонтальная хватка лучше всего подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов (рисунок 4).

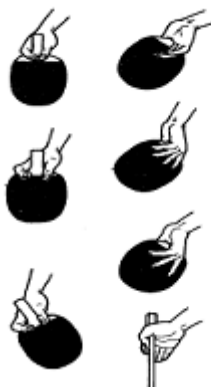


Рис. 4 Горизонтальная хватка ракетки

Одежда. Игровая одежда, как правило, должна состоять из рубашки с коротким рукавом и шорт или юбки, носков и игровой обуви. Основные цвета рубашки, юбки или шорт, кроме рукавов и воротника рубашки, должны быть ясно отличны от цвета, используемого в игре мяча.

3. Техника игры

Техника настольного тенниса включает в себя стойки, перемещения и удары. Принятие правильной стойки означает, что спортсмен расставил ноги шире плеч, немного согнув их в коленях, сдвинув их внутрь, стоит на полной стопе, носки несколько разведены в стороны, чуть наклоняясь вперед. Каждый играющий выбирает удобную для себя стойку. Это зависит от роста, физических возможностей, координации движений, особенностей стиля игрока.

Главная цель передвижения состоит в том, чтобы как можно быстрее переместиться в предполагаемое место удара. Ноги игрока не стоят на месте, спортсмен постоянно находится в движении.

Для быстрого овладения правильной техники передвижения, необходимо принять правильное удобное исходное положение, от этого зависит качество удара и быстрота передвижений

По характеру вращения мяча и тактическому назначению удары условно делятся на промежуточные и защитные.

К промежуточным ударам относятся: подача, накат, топ-спин, завершающий удар, контрнакат, укороченные удары, крученая «свеча».

Защитные удары характеризуются обратным вращением мяча. Для того чтобы добиться успеха в настольном теннисе, необходимо освоить разные типы ударов и научиться применять их в зависимости от вращения мяча.

3.1. Передвижения теннисистов в игре

В игре теннисисты чаще пользуются следующими разновидностями перемещений: одношажный способ – шаги, переступания и выпады; двухшажный способ – скрестные и приставные шаги. Реже игроки используют прыжки.

Одношажный способ передвижений игроки применяют при перемещениях на незначительное расстояние или для того, чтобы занять правильную позицию. При этом шаг в направлении мяча делают ближней к нему ногой, а другую ставят в нужную для выполнения удара позицию (рисунок 5).

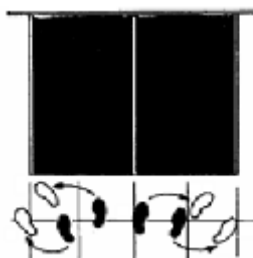
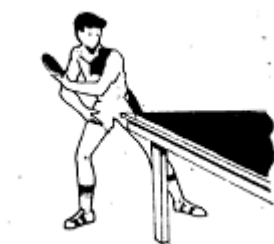


Рис. 5 Одношажный способ передвижения

Переступания используют для поворотов на месте или незначительного передвижения вперед-назад - теннисист как бы переминается с ноги на ногу; выпады же в основном для приема коротких (рисунок 6) или косых мячей (рисунок 8), к которым игроку приходится, как бы тянуться.

Скрестные шаги игроки часто используют при игре в средней или дальней игровой зоне. При таком способе передвижения вначале делают шаг дальней от мяча ногой – её проносят впереди или сзади опорной ноги. Затем опорную ногу подтягивают и ставят на необходимое для выполнения удара расстояние (рисунок 7).



**Рис. 6 Выпад в сторону
отражении косого мяча**

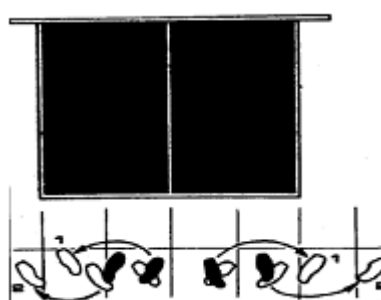


Рис. 7 Скрестные шаги при

Приставные шаги применяют в основном для перемещений влево-вправо. При этом первый, основной шаг выполняют ближней к мячу ногой, а вторую подтягивают до основной стойки (рисунок 9).



Рис. 8 Выпад вперед при отражении короткого мяча

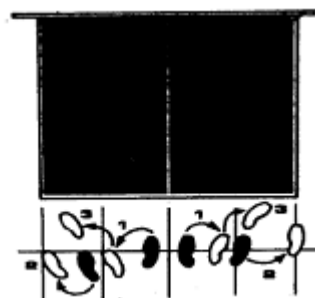


Рис. 9 – Приставные шаги

3.2 Способы передвижения в парной игре

Основные способы передвижения в парной игре, которые встречаются наиболее часто:

Первый способ передвижения можно еще назвать линейным. Выполнив удар, отойти в сторону – один все время вправо, а другой – влево (рисунок 10а).

Второй способ передвижения называют Т-образным. Его используют обычно, когда один из игроков предпочитает играть в ближней, а другой - в средней игровой зоне (рисунок 10б). Если оба игрока предпочитают играть в средней зоне и один из них придерживается односторонней игры справа, тогда лучше применять **третий** способ передвижения - его называют И-образным (рисунок 10в).

Наиболее часто в парной игре встречается **четвертый** способ передвижения – его называют О-образным. Выполнив удар у стола, отойти в сторону и назад за спину партнера, заняв его место, а ваш партнер должен переместиться к столу (рисунок 10г).

Пятый способ передвижения называют Л-образным. К нему прибегают, когда в паре играют правша и левша. Вы должны находиться в разных углах стола, на некотором расстоянии от него: правша - в левом углу, а левша - соответственно в правом. Подойдите к столу для нанесения удара, а затем возвращайтесь в исходное положение (рисунок 10д).

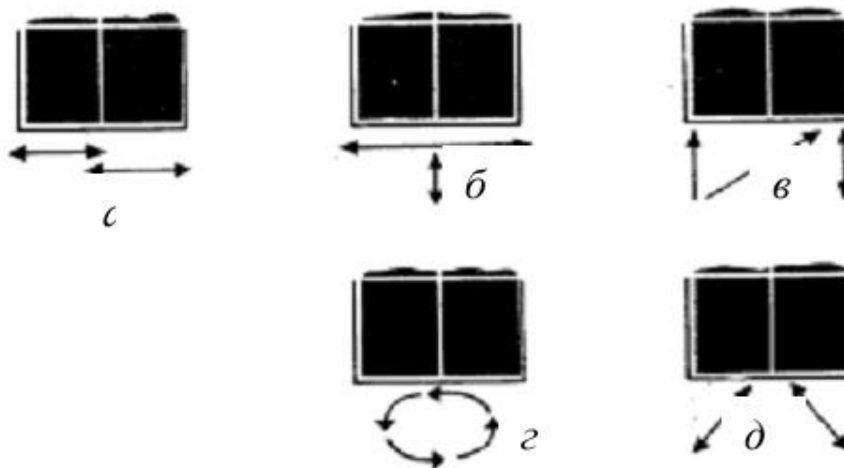


Рис. 10 Способы передвижения в парной игре

3.3 Основные технические приемы при выполнении ударов

Удар по мячу состоит из трех фаз: замаха, собственно удара и окончания удара. В настольном теннисе применяется более 20 различных ударов.

«Накат» – основной удар, относится к нападающим ударам. Мяч как бы обхватывается ракеткой снизу – вверх вперед. Мячу придается верхнее вращение и более крутая траектория полета. «Накат» справа (рисунок 11, рисунок 12). При производстве «наката» справа левая нога находится впереди, а правая отставлена назад, туловище наклонено вправо и образует с поверхностью стола угол 45° . Ноги слегка согнуты в коленях, рука, вооруженная ракеткой, отведена назад и ненапряженно согнута в локте, кисть и предплечье составляют прямую линию, ракетка находится в горизонтальном положении, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. В тот момент, когда мяч начинает подъем от стола, рука начинает движение вперед, а ракетка, находящаяся на уровне пояса, движется влево-вверх.

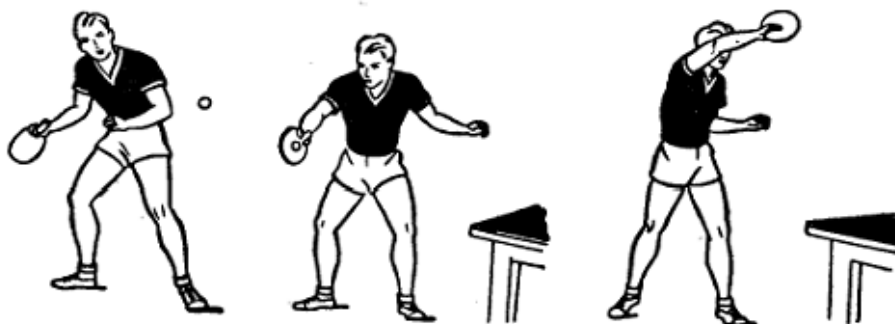


Рис. 11 «Накат» справа горизонтальным способом

Когда мяч достигает высшей точки своего отскока, он должен уже начать падать, ракетка, образуя со столом прямой угол, вступает в контакт со средней частью мяча. В момент контакта ракетки с мячом кисть руки лёгким движением вверх придает мячу верхнее вращение, заставляя тем самым мяч лечь на заданную траекторию, перелететь через сетку и опуститься на сторону противника. После того, как мяч отошел от ракетки, мышцы руки немедленно расслабляются, а ракетка по инерции продолжает движение вверх до тех пор, пока не достигнет уровня выше головы. В это время туловище слегка наклонено вперед, центр тяжести тела полностью перенесен на левую ногу, а правая нога, находясь сзади, удерживает тело в равновесии.



Рис. 12 «Накат» справа вертикальным способом

«Накат» слева (рисунок 13, рисунок 14). При производстве «наката» слева правая нога находится впереди, а левая – сзади, туловище слегка наклонено влево, ноги согнуты в коленях, рука ненапряженно согнута в локте. Плечо прижато к телу, предплечье параллельно поверхности пола, ракетка находится у левого бока игрока и слегка наклонена назад от сетки, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Когда мяч начинает подъем от стола, предплечье начинает движение вперед, а ракетка от уровня пояса движется вправо-вверх. Когда мяч достигает высшей точки своего отскока и должен начать падать, ракетка, образуя с поверхностью стола прямой угол, вступает в контакт со средней частью мяча. В момент этого контакта кисть руки легким движением вперед закрывает ракетку, чтобы мяч, образовав кривую траекторию полета, перелетел через сетку и опустился бы на стороне противника. После того, как мяч оставил ракетку, мышцы руки моментально расслабляются, а ракетка продолжает движение вверх и, достигнув уровня головы, останавливается. В это время туловище слегка наклонено вперед, центр тяжести целиком перенесен на правую ногу, а левая нога, находясь сзади, удерживает тело в равновесии.

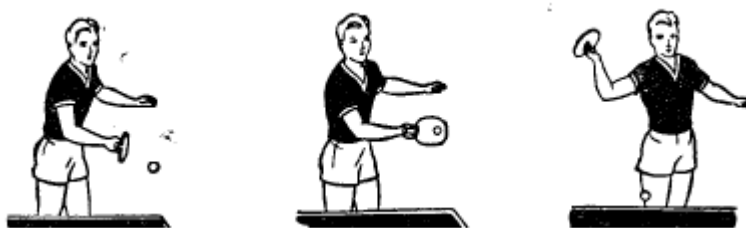


Рис. 13 «Накат» слева вертикальным способом

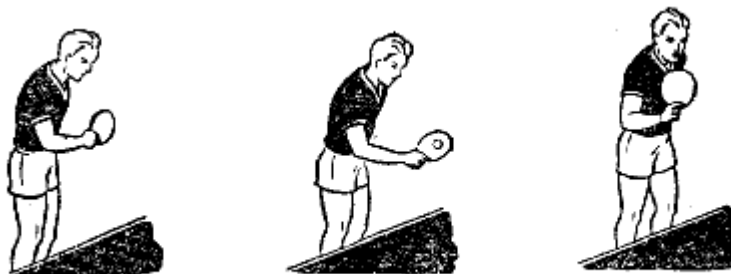


Рис. 14 «Накат» слева горизонтальным способом

«Подрезка» справа (рисунок 15, рисунок 16). В начальной стадии движения левая нога и левое плечо находятся близ правого угла стола, правая нога отставлена назад, ноги слегка согнуты в коленях, центр тяжести – на правой ноге, ракетка отведена вверх до уровня плеча, рука вытянута, но не напряжена. Кисть - в естественном положении, ручка ракетки обращена вниз, туловище находится по отношению к столу почти под прямым углом. В этот момент рука начинает двигаться вперед и вниз, готовясь встретить летящий мяч (рисунок 15а, рисунок 16а). Перед соприкосновением мяча с ракеткой туловище слегка наклоняется вниз и движется справа налево, рука

продолжает движение вперед, вниз и влево так, чтобы контакт мяча с ракеткой произошел бы 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 (рисунок 15б, рисунок 16б). После подрезки мяча ракетка по инерции продолжает движение вперед и влево, центр тяжести целиком переносится на левую ногу, туловище поворачивается к столу. Игрок занимает исходное положение для производства следующего удара (рисунок 15в, рисунок 16в).

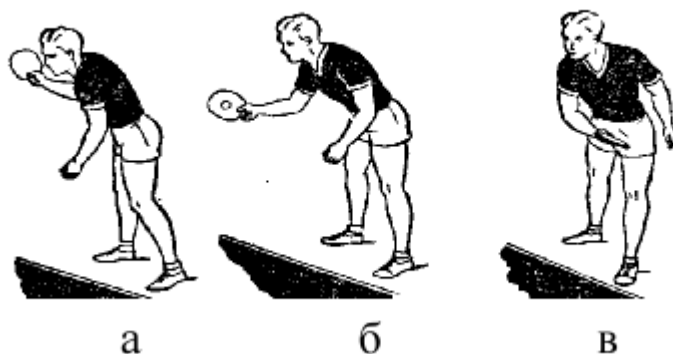


Рис. 15 Движение «подрезкой» справа горизонтальным способом

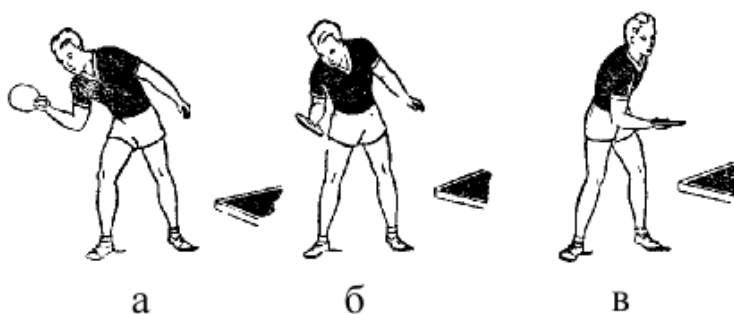


Рис.16 Движение «подрезкой» справа вертикальным способом

«Подрезка» слева (рисунок 17, рисунок 18). Основная стойка для выполнения «подрезки» слева обратно противоположна стойке при ударе «подрезкой» справа. Туловище повернуто к столу правым боком, правая нога находится впереди. Когда мяч находится перед игроком, предплечье с ускорением движется вперед, вниз и вправо. В момент соприкосновения мяча с ракеткой движением кисти сверху вниз по ходу движения предплечья мячу сообщается дополнительная сила нижнего вращения.

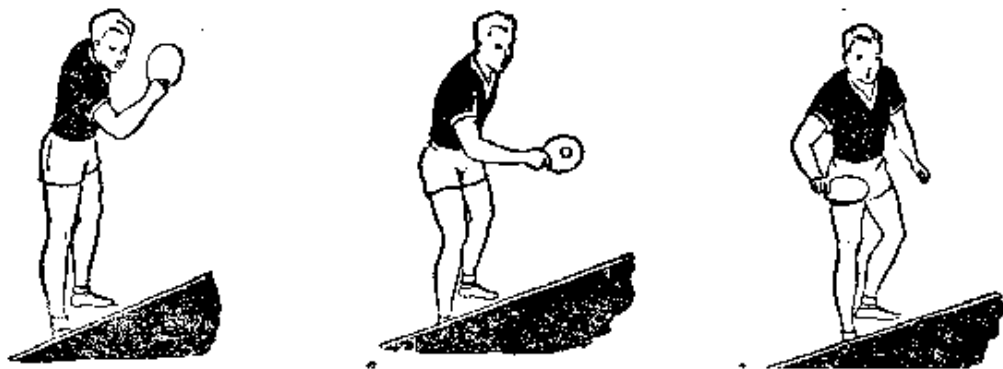


Рис. 17 Движение «подрезкой» слева горизонтальным способом



Рис. 18 Движение «подрезкой» слева вертикальным способом

3.4 Основные технические приемы при выполнении подач

Подача – является первым разыгрывающим ударом и с нее начинается розыгрыш очка. Поэтому очень важно правильно выполнить подачу. За одну партию приходится подавать от 10 до 12 подач. подача – единственный технический прием, который выполняют почти из статического положения и который не зависит от действий соперника.

Это первый удар по уязвимому месту противника, первый шаг к выигрышу. Подачу относят к активным средствам нападения, к средствам борьбы за инициативу.

В наши дни наиболее эффективными считают короткие подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями, к которым прибегают только в тех случаях, когда соперник не может начать атакующие действия. Используют их в сочетании с быстрыми длинными подачами для достижения эффекта неожиданности.

Очень важно знать сильные и слабые стороны своего соперника и определять наиболее слабые места в его стойке, в технике игры. При этом подача должна отличаться точностью, силой, разнообразием вращений и скоростей полета мяча, динамичностью, так как это начало построения вашей тактической комбинации.

Тактика приема подач также требует определенного мастерства. При приеме подач нужно стремиться овладеть инициативой ведения борьбы, ведь лучшая защита - это нападение.

Подачи как разновидности ударов классифицируются по вращению:

- **прямая** - удар по мячу наносится прямо или под небольшим углом ракетки, мячу придается верхнее вращение (рисунок 19);

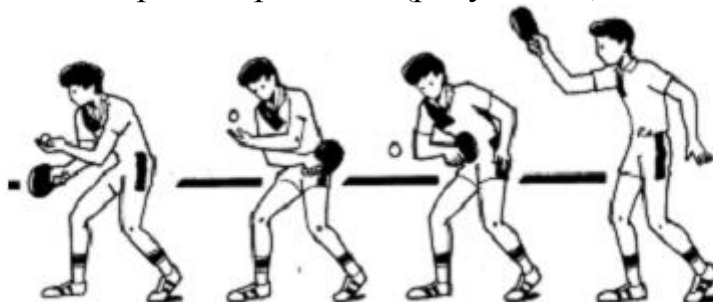


Рис. 19 Подача прямым ударом

- **маятник** (рисунок 20, рисунок 21) - делается полукруглое движение в левосторонней или правосторонней стойке, мячу могут придаваться как отдельные вращения, так и смешанные - боковое нижнее, верхнее боковое, также могут производиться обманные движения - без вращения;

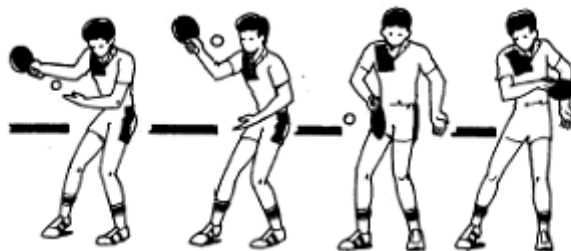


Рис. 20 Подача «маятник» справа

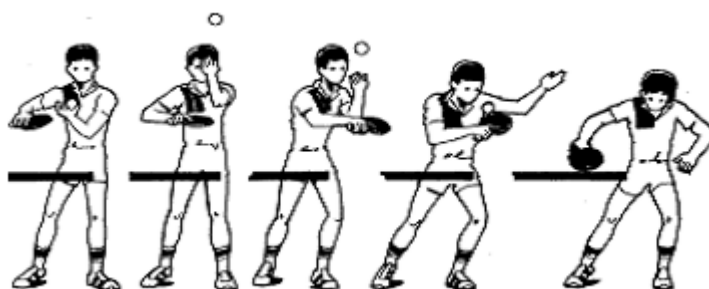


Рис. 21 Подача «маятник» слева

- **челнок** – рука с ракеткой движется возвратно – поступательно, при этом мячу могут придаваться различные вращения в зависимости от момента касания руки с ракеткой;

- **веер** (рисунок 22, рисунок 23) – движение руки, напоминающее вытирание стекла, делается в правосторонней стойке, мячу могут придаваться вращения, аналогичные подаче «маятник»;

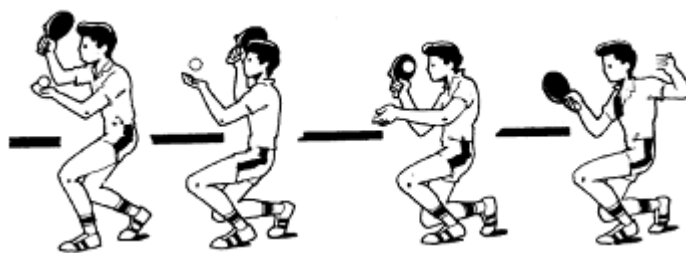


Рис. 22 Подача «веер» из правосторонней стойки с нижним вращением

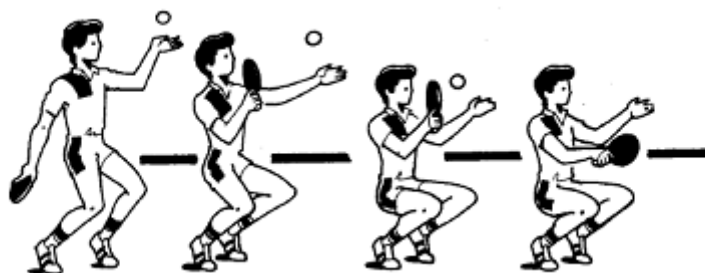


Рис. 23 Подача «веер» из стойки лицом к столу

- **бумеранг** - удар типа «запил» в правосторонней стойке, сильно закрученный мяч возвращается на сторону подающего.

4. Тактика игры

Известно, что всё человечество делится на 4 группы в соответствии с 4-мя типами темперамента: сангвиников, холериков, флегматиков и меланхоликов.

При игре в настольный теннис, следует учитывать к какому типу, относится игрок.

Если вы сангвиник, то играйте в наступательной манере, расширьте арсенал технических приемов, старайтесь разнообразить свою игру, стремитесь к быстрому розыгрышу очка.

Для людей с холерическим темпераментом рекомендуется быстрый атакующий и контратакующий стиль игры с четко определенными технико-тактическими действиями и тактическими комбинациями как на занятиях, так и, особенно, в играх на счет. От этого во многом зависит успех вашей игры.

Для флегматиков наиболее приемлема игра в защите, долгий розыгрыш очка, точность тактических комбинаций и, безусловно, упорство в борьбе. Однако не исключена удачная игра «в нападении».

При игре в настольный теннис одно из важных качеств – это умственные способности. В тактической подготовке игрока они имеют немаловажное значение. Умение точно оценить игровую ситуацию, быстро и правильно выбрать тактический вариант, – все это зависит от интеллектуальных способностей игрока. Они определяют четкость и логичность технико-тактических действий, более организованное поведение игрока во время игры на счёт.

Технические приемы в зависимости от игровой ситуации могут применяться с разными тактическими целями. Они могут быть атакующими, подготовительными и защитными. Различают тактику одиноких и парных игр.

Тактика одиноких игр:

- а) тактика атакующего против атакующего;
- б) тактика игры атакующего против защитника;
- в) тактика игры защитника против атакующего;
- г) тактика игры защитника против защитника.

Тактика парных игр:

- а) тактика пары теннисистов атакующего стиля;
- б) тактика игры теннисистов комбинированного стиля;
- в) тактика защитного стиля;
- г) смешанных пар.

5. Тренировочные занятия

Настольный теннис – это не только развлекательная игра, но и большой труд, а также испытание и воспитание волевых качеств. Игра приучает человека к тем физическим и психическим усилиям, которые так необходимы для работы и в повседневной жизни.

Тренировка игрока в настольный теннис – это и техническая, и тактическая, и физическая, и психологическая, и теоретическая подготовка.

Тренировочное занятие должно состоять из трёх частей: подготовительной (разминки), основной и заключительной, каждая из которых имеет свои задачи.

Задачей подготовительной части занятия является подготовка всех функций организма.

Основная часть занятия направлена на освоение и совершенствование техники и тактики игры, развитие морально-волевых качеств. Проводят её с мячами у стола.

Заключительная часть занятия включает упражнения на расслабление и дыхание, способствующее постепенному переходу организма от интенсивной нагрузки к отдыху.

Разминка – это комплекс специальных средств, направленных на предупреждение травматизма, её задача – наладить взаимную координацию систем организма и его отдельных органов. Во время разминки готовятся к серьезной работе и физиологические функции организма – кровообращение, дыхание, функции органов выделения и психофизические функции – концентрируется внимание, улучшается точность движений, достигается оптимальное возбуждение нервной системы.

Во время разминки мышцы разогреваются, повышается быстрота их сокращений, снижается опасность травмирования. Обычно разминку проводят в виде комплекса упражнений, которые начинают с разогревающих и дыхательных упражнений - различные виды ходьбы, бега, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища,

плечевого пояса, рук и ног – наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т.д.

В комплекс рекомендуется включать так же упражнения, имитирующие технику ударов и передвижений в отдельности или в сочетании. В разминочном комплексе используются 10–15 упражнений, каждое упражнение нужно проделывать 5–10 раз.

Сигналом для окончания разминки является начало потоотделения, легкое покраснение кожных покровов, появление тепла в мышцах.

В специально-физическую подготовку тенниса включают:

- упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса;
- упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки);
- упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика);
- координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с шариком и ракеткой);
- упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса;
- упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки);
- упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика);
- координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с шариком и ракеткой);
- игра после физической и вестибулярной нагрузки;
- гимнастика для глаз.

Для того чтобы занятия ваши стали интереснее, используйте различные игры и всевозможные соревновательные формы упражнений.

Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш очка от начала до конца. Это могут быть обычные игры на счет или выполнение тренировочных заданий со счетом.

Можно также использовать и такие игры-упражнения:

«Солнышко» (рисунок 24).

Играющих может быть любое число, но не меньше трех. Все занятые в игре двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч.

Допустим, игроков пятеро. В таком случае мяч вводят в игру с той стороны, где расположено больше играющих. Отбив мяч, вы должны перейти на другую сторону стола, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и снова перейти на другую сторону стола.

Игру проводят, как правило, с выбыванием: если игрок ошибся, то выбывает из игры. Но можно играть и до трех, пяти и т. д. ошибок. Чем меньше остается играющих, тем быстрее необходимо двигаться. Когда у стола остается двое, то они, стоя, как обычно, разыгрывают очко или несколько очков и даже партию - по договоренности и выигравший считается победителем в этой игре

Играть можно, двигаясь по часовой стрелке или против нее, отбивая мяч одним ударом в определенном направлении, например, срезка по правой диагонали или накат по левой прямой либо произвольно. Можно также оговорить способ передвижения: приставными шагами, прыжками на обеих ногах, прыжками на одной ноге и т. п.

Игру эту можно усложнить, если играющие будут отбивать мяч лишь двумя ракетками, лежащими на столе, - игрок должен взять ракетку, отбить мяч и снова положить на середину задней линии стола, чтобы следующему игроку было удобно взять ее.

«Два против пяти» (рисунок 25).

На одной стороне двое игроков отбивают мяч поочередно, как в парной игре, а на другой стороне команда из пяти игроков (можно больше или меньше) также поочередно отражает мяч и передвигается в конец колонны, уступая площадку следующему игроку. Задания могут быть различные - от простого (одноходовой) до сложного (двух-трехходовой комбинации). Игра ведется на счет до заранее определенного времени. Победителя определяют как в паре, так и в команде. Ими считают тех игроков, которые к окончанию игры совершили меньше ошибок, т. е. набрали меньше очков. Они образуют новую пару, и игру начинают снова.

«Один против четырех» (рисунок 26).

Эта игра очень полезна для закрепления техники передвижения. Один игрок отбивает мяч по диагонали вправо, на другой стороне партнеры отбивают мяч, двигаясь вправо по кругу, обегая мячи или стулья. Когда мяч отбивают по диагонали влево, направление бега меняется. Игру ведут на счет до заранее определенного времени. Игрок команды, набравший меньше очков, занимает место на противоположной стороне стола.

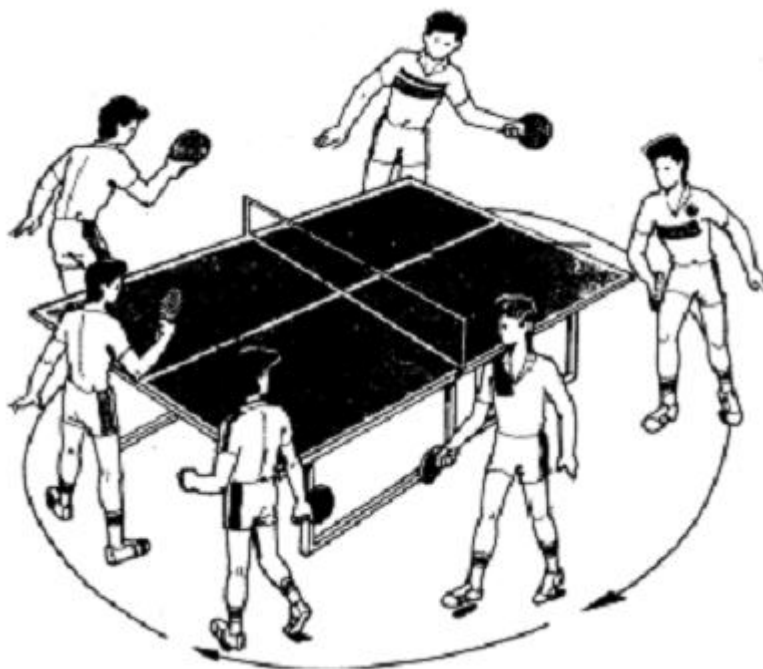


Рис. 24 Игра в «Солнышко»

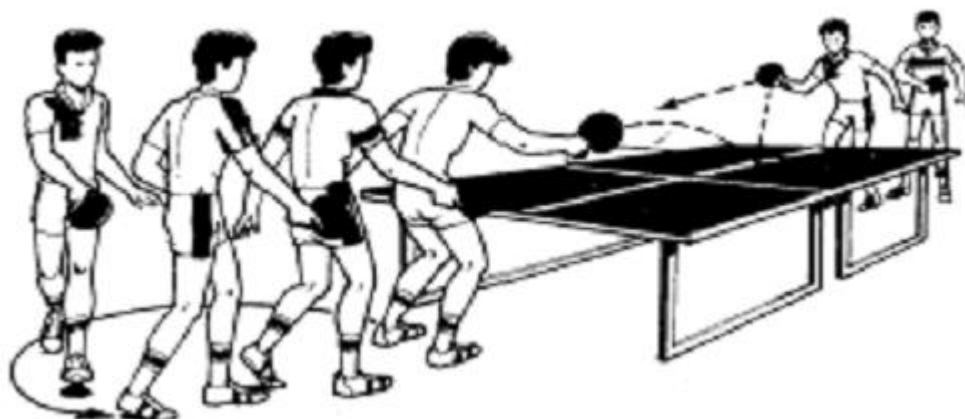


Рис. 25 Игра «Двое игроков против пяти»

«Два против пяти» в усложненных условиях или по методу круговой тренировки (рисунок 27).

На одной стороне стола два игрока чередуются, выполняя удары как в парной игре, а на другой пять игроков передвигаются по кругу в усложненных условиях – перешагивая через скамейку. Игру можно еще больше усложнить; игроки при передвижении должны пройти несколько «станций», например – отжаться от пола, подпрыгнуть несколько раз вверх, можно со скакалками, пролезть под столом и т. п. «Станции» при этом надо располагать таким образом, чтобы игроки двигались по кругу, не мешали друг другу при выполнении упражнений и успевали подойти к столу и выполнить удар. Игру можно проводить с одним партнером на другой стороне стола. Ведется она с подсчетом очков. В качестве разновидности этой игры может быть использовано построение команды не по кругу, а в колонну по одному. В этом случае играющий, после того как отразит мяч, бегом перемещается назад, в конец построения команды, игроки которой, обегая стойки (как слаломисты), должны подойти к столу и выполнить определенный удар. Вместо стоек или мячей, которые нужно обегать, можно положить несколько брусков, скамеек или других невысоких предметов, через которые надо перешагнуть или перепрыгнуть.

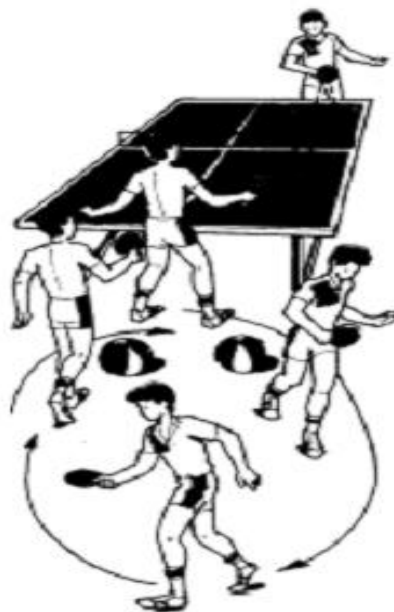


Рис. 26 Игра «Один против четырех»

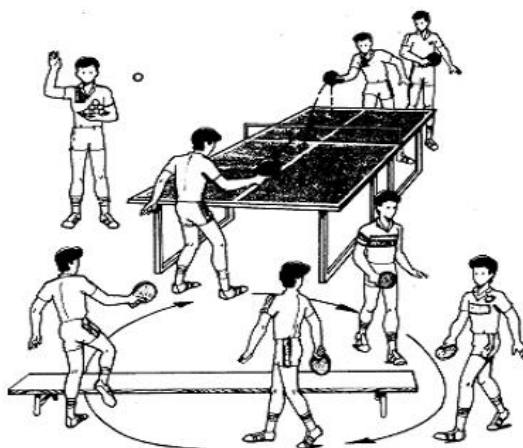


Рис. 27 Игра «Два против пяти» в усложненных условиях

6. Правила проведения соревнований

Соревнования по настольному теннису проводят по следующим видам:

- одиночные встречи – мужские и женские;
- парные встречи;
- смешанные парные встречи.

Характер их бывает различным - это могут быть личные, командные и лично-командные соревнования. К личным относятся соревнования, результаты которых засчитывают каждому участнику отдельно. Командные соревнования состоят из личных встреч, результаты этих встреч засчитывают команде в целом. В лично – командных соревнованиях результаты встречи засчитывают одновременно и участникам, и команде. Для массового настольного тенниса в основном проводят личные и лично – командные соревнования. Если вы хотите провести соревнования, то к этому нужно хорошо подготовиться. Подготовка к соревнованиям предполагает:

- разработку положения о соревнованиях;
- подготовку мест и инвентаря для проведения соревнований;
- подготовку грамот и призов;
- инструктаж судей.

Для привлечения широкого круга людей можно распространить объявления, развесить плакаты, оборудовать стенды, провести беседы.

При проведении соревнований используют различные системы: олимпийскую, олимпийскую с выбыванием после двух поражений и круговую. На первенстве города, области, чемпионатах используют смешанную систему проведения, т.е. на разных этапах применяются разные системы, например – на предварительном этапе игры проводят в подгруппах по круговой системе, а в финале – олимпийская.

Но более удобна круговая система, которая позволяет наиболее достоверно определить места участников, т.к. здесь все участники должны сыграть друг с другом. Для проведения соревнований создается судейская коллегия, которая отвечает за проведение соревнований и решает все спорные вопросы. В состав судейской коллегии входят: главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь, старшие судьи, судьи счетчики, судьи на линии сетки и линиях подачи, секретари, судья – информатор, судья при участниках и врач.

Список использованной литературы

1. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта)/А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: ФиС, 1980. – 112с.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис./Г.В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис в ВУЗЕ./Г.В. Барчукова, А. Н. Мизин. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 132 с.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса./Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Ф и С, 1979.– 160 с.
5. Бадминтон. Правила игры и проведения соревнований. – М., 1995. – 38 с.
6. Валетов М.Р. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов [Текст]: методические рекомендации/М.Р. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 26 с.
7. Валетов Н.П., Наумова В.В., Смородин М.Р. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов [Текст]: методические рекомендации/– Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 26 с.
8. Галицкий А.В. Марков О.М. Азбука бадминтона. – М.: Ф и С, 1970. – 92 с.
9. Глебович Б.В. Постников А.А. Бадминтон для детей. – М.: ФиС, 1967. – 159 с.
10. Еременко К. Мастера малой ракетки./К. Еременко, А. Силинков. – Ташкент: 1988.–128 с.
11. Иванов В.С. Настольный теннис./В. С. Иванов. –М.:Ф и С, 1979.– 196 с.
12. Лепешкин В.А. Бадминтон для всех/ Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 109 с. – (Все про sport).
13. Настольный теннис. – М.:Ф и С, 1987.–319 с.
14. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.:Федерация настольного тенниса России, 2002.–191с.
15. Настольный теннис. Программа для спортивных секций, коллективов физкультуры и спортивных клубов.–М.:Ф и С, 1978.–40 с.
16. Настольный теннис. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт,1990.–47 с.
17. Настольный теннис. Правила соревнований.– М.: ФиС, 1971.–48 с.
18. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М.: Ф и С, 1978. – 150 с.
19. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник. - М.: ФиС, 1989. – 159 с.
20. Силонов С. Ракетка в настольном теннисе//Настольный теннис. №2. -2002.
21. Орман Л. Современный настольный теннис./ Л. Орман. –М.:Ф и С, 1985.-175 с.
22. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки./Б. М. Розин. – Душанбе,1986.–64 с.

Вопросы для самоконтроля

1. Откуда пришла «игра в волан» в Европу?
2. Откуда пошло название игры «бадминтон»?
3. С какого года бадминтон является Олимпийским видом спорта?
4. Укажите точные размеры площадки для игры в бадминтон (для одиночной игры)?
5. До сколько очков ведется счет в мужской партии игры в бадминтон?

6. Из сколько партий состоит мужской матч в бадминтоне (укажите максимально возможное число партий)?
7. Входят ли линии ограничивающие размеры корта в бадминтоне в его размеры?
8. Высота сетки в бадминтоне (в центре)?
9. Какова высота сетки в настольном теннисе?
10. До сколько очков ведется счет в партии в настольном теннисе?
11. В каком году настольный теннис стал Олимпийским видом спорта?
12. Когда очко в настольном теннисе считается проигранным?
13. В каких случаях в результате розыгрыша никому из игроков не присуждается никаких очков?
14. Когда в настольном теннисе происходит переход подачи?

СОДЕРЖАНИЕ

Бадминтон.....	3
I.Краткие история игры.....	4
II.Место бадминтона в системе физического воспитания.....	4
III.Основные правила.....	5
IV.Основы техники	9
V.Тактика.....	22
Настольный теннис.....	24
1.Краткая история игры.....	24
2.Основные правила, инвентарь.....	25
3.Техника игры.....	29
4.Тактика игры.....	37
5.Тренировочные занятия.....	38
6.Правила проведения соревнований.....	43
Литература.....	44
Вопросы для самоконтроля.....	45