

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физвоспитания

М.Р.ВАЛЕТОВ
Н.П. НАУМОВА
В.В. СМОРОДИН

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
государственного образовательного учреждения высшего профессионального
образования «Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2005

УДК 796.386 (076.5)

ББК 75.574 я 73

В 15

Рецензент

доцент В.С. Мельников

В 15

Валетов М.Р.

Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов [Текст]: методические рекомендации/М.Р. Валетов, Н.П. Наумова, В.В. Смородин. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 26 с.

Настоящая работа раскрывает основы техники и тактики одной из самых популярных и массовых игр настольный теннис.

Методические рекомендации предназначены для студентов обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура».

ББК 75.574 я 73

© Валетов М.Р., 2005

© Наумова Н.П., 2005

© Смородин В.В., 2005

© ГОУ ОГУ, 2005

Введение

Настольный теннис – самая доступная игра в системе студенческого образования по дисциплине «физическая культура». Это заключается в том, что настольный теннис как вид спортивных и подвижных игр не требует больших материальных затрат и места для тренировок и спортивных соревнований. При этом в процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, у студентов формируются такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и другие способности.

Настольный теннис – игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем от мала до велика. Он азартен и непритязателен. Легкость и быстрота движений, стремительность атак и самоотверженность защиты, неожиданность технических комбинаций представляют собой захватывающее зрелище. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств. В процессе игровой деятельности занимающиеся получают довольно значительную и в то же время посильную физическую нагрузку и вместе с тем эмоциональную зарядку. Обучение основам настольного тенниса входит в программу вузов. Студенты должны овладеть новыми элементами техники и тактики игры, ознакомиться с основными правилами игры. Занятия по настольному теннису должны быть направлены на физическое развитие студентов, ознакомлению их с дисциплиной, режимом дня, гигиеной и самоконтролем.

1 История развития настольного тенниса

Большинство специалистов считает, что настольный теннис появился в Англии, как разновидность Королевского Тенниса. Возможно, что настольный теннис возник в США, Индии или Южной Африке (предполагается, что в последних двух странах в настольный теннис начали играть командированные туда Британские офицеры). Скорее всего, настольный теннис появился во второй половине XIX века. Тогда не было определенных правил. Мячи делались из нитей, книги, расставленные на столе, были сеткой, а куски толстого картона являлись ракетками.

В конце восьмидесятых годов XIX века игра стала популярной во многом из-за конкуренции среди изготовителей инвентаря, которая содействовала совершенствованию ракеток и мячей. Основным их производителем была американская фабрика братьев Паркер, штат Массачусетс. Эта фабрика производила и экспортировала в Англию все для игры в "Теннис для помещений". Однако английские компании, такие как Auges Ltd. (они рекламировали этот вид спорта как "Миниатюрная игра в лаун-теннис в помещениях"), получили собственные патенты. Мячи изготавливали из резины или пробки, их часто зашивали в ткань. Ракетки не были стандартизированы (кстати, до сих пор ракетки выпускают разных форм, размеров и материалов).

Несомненно, главным усовершенствованием был полый мяч. Вот одна из версий его возникновения. В 1900 году игрок по имени Джеймс Гибб в Америке натолкнулся на маленькие полые цветные шарики - детские игрушки. По возвращении в Англию он попробовал подобный полый шарик на столе и обнаружил, что он имеет огромное преимущество перед цельным.

Название "пинг-понг" было зарегистрировано в 1901 году (оно пришло на смену таким названиям как Gossima, Flim-Flam и Whif-Whaf) Джоном Джаквесом и продано братьям Паркер. Оно получилось из сочетания двух звуков: Пинг - звук, издаваемый мячом, когда он ударяется о ракетку, и Понг - когда мяч отскакивает от стола.

В 1902 году Е.К. Гуд оклеил свою ракетку резиной, что позволило ему закручивать мяч.

С 1904 по 1921 год популярность настольного тенниса в Европе и Америке снижается, во многом из-за монополии братьев Паркер и Джона Джаквеса на инвентарь и правила игры.

В 1921 году настольный теннис возвращается в Европу под современным названием.

В 1926 году основана Международная Федерация Настольного Тенниса (ITTF).

В 1930 году благодаря появлению губчатой резины, используемой как накладки на ракетки, игра стала разнообразнее. Однако в 30-х годах еще преобладали игроки, игравшие в защитном стиле, что иногда приводило к курьезам. В матче на первенство мира Эрлих (Франция) и Панет (Румыния) за 2 часа 10 минут сумели дойти до счета 1:0 в первой партии. В 1934 году на

первенстве мира в Париже была прекращена встреча между Хагенауэром (Франция) и Холденбергом (Румыния), которая продолжалась 8 часов. В результате в 1936 году ИТТФ ограничила продолжительность партии одним часом, а позже двадцатью минутами.

В начале XX века настольный теннис начал бурно распространяться. Настольный теннис стал известен в Японии, Корее, Китае, Индии и Южной Африке. К 1921 году настольный теннис стал популярен и в Центральной Европе. В двадцатых годах XX века в европейских странах начали формироваться Национальные Ассоциации настольного тенниса. 15 января 1926 года доктором Георгом Лехманом из Берлина была основана Международная Федерация Настольного Тенниса (ITTF International Table Tennis Federation). К декабрю 1926 года конституция и правила ИТТФ были утверждены, и прошел первый Чемпионат Мира по настольному теннису.

В ИТТФ зарегистрировано 197 стран (на 4 марта 2004 года). Чемпионаты мира по настольному теннису проводились каждый год с 1926 (за исключением 1940-1946 годов), а с 1957 года стали проводиться раз в два года.

Чемпионаты Европы проводятся с 1958. В европейском союзе настольного тенниса (ЕТТУ) зарегистрировано 55 стран (на 5 апреля 2002 года). В программе летних Олимпийских игр настольный теннис с 1988 (Сеул, Южная Корея).

В программу летних Паралимпийских игр настольный теннис был включен сразу же с первых стартов в 1960 году (Рим, Италия).

В 1988 году настольный теннис становится Олимпийским видом спорта (Сеул, Южная Корея).

В конце XIX века настольный теннис появился в России. Широкую популярность в нашей стране настольный теннис приобрел в 1927 году. На праздник 10-ой годовщины октября приехала делегация английских рабочих и были организованы показательные игры. Осенью 1945 года была организована спортивная секция при Московском комитете физической культуры и спорта.

В 1949 году Единая всесоюзная спортивная классификация уже предусматривала выполнение разрядов и звания «мастер спорта СССР» по настольному теннису. В 1954 году СССР стала членом Международной федерации настольного тенниса.

Совершенствование техники, тактики, улучшение инвентаря расширило возможности игроков. Настольный теннис стал динамичной, атлетичной игрой, требующей хорошей выносливости. Вместе с тем – это великолепное средство активного отдыха, приносящее огромное удовольствие.