

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеский центр»

# **«Что нужно знать о настольном теннисе»**

Тренер-преподаватель по  
настольному теннису  
Чернышов Н.Н.

р.п. Сосновка

## **Что нужно знать о настольном теннисе**

### **Чувство равновесия в игровых видах спорта**

В игровых видах спорта (настольный теннис, волейбол, баскетбол, хоккей, водное поло и др.) непредвиденная и постоянная смена соревновательной обстановки вызывает неравномерную и также непредвиденную смену различных раздражителей, воздействующих на восприятие чувства равновесия у спортсменов. Известно, что в этих видах спорта от игроков требуется, прежде всего, быстрая пространственная ориентировка, точность двигательных и антиципирующих реакций, мгновенное принятие правильных решений. Наряду с изменчивостью движений, переключением с одних форм движений на другие в связи с меняющимися условиями отдельные навыки у игроков должны быть высокоавтоматизированными.

### **Комбинация движений в н/т**

Большая часть видов спорта характеризуется упражнениями, объединяющими ациклические и циклические движения. При этом в таких видах спорта, как гимнастика, настольный теннис, фигурное катание и другие, отдельные циклические и ациклические движения формируются в комбинации упражнений, которые многократно повторяются при соблюдении одинаковой последовательности движений спортсменов.

### **Секундирование в н/т**

При секундировании тренеры предпочитают пользоваться простыми, исключая двойное толкование словами, направленными на выполнение конкретных практических воздействий.

Но тренеры могут не только помочь, но и помешать спортсменам. Это происходит в тех случаях, когда они вмешиваются в успешный ход событий, дают ненужные в этот момент указания, а также, когда пытаются обучать чему-либо во время игры. Это нарушает координацию движений, снижает у соревнующегося уверенность в своих силах.

### **Магия настольного тенниса**

Чтобы понять, что нам необходимо сделать в деле развития настольного тенниса, следует почувствовать его дух, выявить его неповторимые особенности — то, что составляет его привлекательность и уникальность среди других видов досуга и спорта. И действительно, у настольного тенниса есть свой дух, своя неповторимая аура, весьма отличные от тех же футбола или большого тенниса.