

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

К. Н. Сизоненко

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

Учебно-методическое пособие

Благовещенск 2019

*Печатается по решению
редакционно-издательского совета
факультета социальных наук
Амурского государственного
университета*

К.Н. Сизоненко, составитель

Настольный теннис для студентов: - Амурский государственный университет - Благовещенск, 2019 год – 45 с.

В учебно-методическом пособии рассматриваются основные приемы движений в настольном теннисе. Дается методика поэтапного начального обучения студентов игре в настольный теннис.

Пособие адресовано преподавателям по физической культуре высших учебных заведений, а также студентам, изучающим дисциплину «Физическая культура».

© Амурский государственный университет, 2019

© Сизоненко К.Н., составление, 2019

2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Возникновение и развитие настольного тенниса	6
Основы техники настольного тенниса	8
Методика обучения.....	17
Подачи	27
Удары.....	33
Игра в нападении	37
Игра в защите	39
Методические указания	40
Заключение.....	43
Список литературы.....	45

ВВЕДЕНИЕ

Настольный теннис - одна из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр.

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство настольного тенниса - это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

Прикладное значение настольного тенниса заключается в его положительном влиянии на психические и двигательные функции человека, что делает этот вид спорта ценным средством самосовершенствования.

Место настольного тенниса в системе воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры: невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, простотой установки стола в помещении или на воздухе, а также легкостью в изучении основных правил и азов техники игры. Однако настольный теннис - это и одна из технически сложных спортивных игр. Теннисисты высокого класса демонстрируют отличную технику владения самым маленьким и самым легким в спортивных играх мячом. Современную игру характеризуют большая скорость движения руки и полета мяча, мощность его вращений, минимальное время реагирования на игровую ситуацию,

значимость прогнозирования хода игры.

Теннисист должен стремиться постоянно создавать выгодные для себя тактические ситуации, но, так как соперник ставит перед собой аналогичные задачи, в каждом поединке неизбежно завязывается напряженная психологическая борьба за создание выгодных и неожиданных моментов для решительного и умелого применения задуманного. Такое единоборство неизбежно сопровождается активным проявлением инициативы, настойчивости, самообладания, выдержки, решительности, смелости и воли в достижении поставленной задачи. Поэтому систематические занятия настольным теннисом способствуют развитию многих необходимых волевых и моральных качеств, что имеет важное воспитательное значение.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Издавна люди состязались в различных играх с мячом. Особой популярностью такие игры пользовались уже в Древней Греции и Древнем Риме.

Сведения о развитии настольного тенниса очень противоречивы. И по сей день остается загадкой, кто же является подлинным родоначальником этой игры. В средние века в Европе появились игры с мячом, которые можно считать прародителями большого тенниса и настольного тенниса. Так, в XVI веке в Англии и Франции была известна игра в мяч, правда, не имевшая определенных правил. Мяч был с перьями, а уже позже появился резиновый.

Из публикации давних лет известно, что в 1874 году англичанин Вальтер Клоптон из Вингфильда разработал правила новой, довольно похожей на современный теннис, игры, которую он назвал сферистикой. Через год правила сферистики были усовершенствованы, игра получила новое название - лаун-теннис (от слова «lawn», что с англ. означает- «лужайка») или просто - теннис.

Существует еще одно предположение о происхождении названия игры «теннис» - связано оно с тем, что в игре участвовали десять (что с англ. означает- «ten») игроков, по пять на каждой стороне площадки. Изначально игра проводилась на открытом воздухе, но вскоре теннис с открытого воздуха перешел в помещение. Вначале играли на полу. Позднее стали играть на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Прошло еще немного времени, и столы были сдвинуты, между ними натянули сетку. Однако только в 1891 году англичанин Чарльз Бейкстер подал заявку на изобретение и получил патент на игру, получившую название «пинг-понг». Это название произошло от характерного звука пробкового мяча, ударяющегося о стол и ракетку.

Простой инвентарь, а главное - небольшие размеры площадки позволяли играть везде, где угодно. Это предопределило популярность настольного тенниса, который в короткие сроки стал излюбленной салонной игрой в Англии. Игра захватила. Современники пишут, что даже в английских ресторанах можно было стать свидетелем забавных сценок: молодые аристократы, вооружившись крышками от сигарных ящиков, весело перебрасывались со стола на стол пробками от винных бутылок, стараясь имитировать лаун-теннис. Вскоре там же были созданы и первые правила игры, по которым одна партия велась до 30 очков.

Мощный толчок в развитии настольный теннис получил в 1894 году благодаря изобретению английского инженера Джеймса Гибса. Он ввел в игру целлулоидный мяч - легкий и упругий, что позволило значительно уменьшить вес ракетки. Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой. Затем фанеру стали покрывать слоем пробки, чтобы улучшить отскок мяча. Начали применять и новые материалы для оклеивания игровой поверхности: пергамент, кожу, велюр и другие. Вскоре на ракетку стали наклеивать резину.

Постепенно пинг-понг становился не просто салонным развлечением, а спортивной игрой. Начали проводиться официальные турниры. Первые официальные соревнования - чемпионат английской столицы состоялся в декабре 1900 года в Вестминстерском аббатстве в зале «Ройял Эквэриум». В турнире приняло участие 300 игроков, что само по себе уже свидетельствовало о большой популярности настольного тенниса.

Широкую популярность в нашей стране настольный теннис приобрел в 1927 году, когда на празднование десятой годовщины Великого 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 феврале 1948 года Комитет по делам физкультуры и спорта при Совете Министров СССР утвердил новые правила соревнований, которые были приведены в соответствие с

международными. С этого времени в нашей стране игра стала именоваться настольным теннисом.

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

В 1954 году наша страна стала членом Международной федерации настольного тенниса. С этого времени спортсмены начали выступать в международных состязаниях и достигли больших успехов, неоднократно завоевывая звания чемпионов мира и Европы.

Направление, по которому шло развитие современного настольного тенниса, было улучшение инвентаря - в первую очередь ракеток и накладок. Появившиеся накладки состоят из двух слоев - губки и резины, которые получили название «сэндвич». Применение таких накладок расширило технические возможности игроков.

Важно отметить, что настольный теннис стал динамичной, атлетической игрой, требующей хорошей выносливости. Вместе с тем - это великолепное средство активного отдыха, приносящее огромное удовольствие.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Действия теннисиста по анатомическим частям тела человека.

Кисть – в анатомии часть руки, начинающаяся от запястья. Кисть, как и каждая другая часть руки, во время исполнения удара по мячу выполняет свои, определенные функции. Кисть, совершенно «воздушная», ненапряженная (настолько ненапряженная, словно надутая резиновая перчатка) всего лишь поворачивает ракетку, создавая углы наклона ракетки, обеспечивающие соответствующие вращения:

- при нападающих ударах кисть поворачивает ракетку из открытого положения в закрытое (при этом удар производится по задней и верхней части мяча)

- верхнее вращение,
- при защитных ударах - из положения, когда ракетка отклонена назад на 20 - 30 градусов в почти горизонтальное положение (при этом удар производится по нижней половине задней части и по нижней части мяча) - так обеспечивается нижнее вращение.

Итак, кисть лишь поворачивает ракетку, и никаких скоростных, ударных, или вращательных функций она не несет.

Предплечье - часть руки от запястья до локтя.

Предплечье - самая быстрая часть руки, за счет сгибания руки в локте определяется быстрота ударного движения, величина ускорения.

Предплечье полностью выполняет свое игровое назначение - создавать скорость удара, ускорение руки и ракетки, когда продвигается в воздушном пространстве, если можно так выразиться, ребром предплечья вперед, обеспечивая тем самым оптимальные аэродинамические условия для максимально быстрого продвижения руки и ракетки вперед, как бы рассекая воздушную подушку, подобно тому, как рассекает плотный слой воды предплечье, опущенное в море, в реку и т. п.

Не случайно, лучшими корректирующими упражнениями в тех случаях, когда объяснения и показа оказывается недостаточным и предплечье продолжает продвигаться в воздушном потоке под неправильным углом, являются имитационные движения «по горлышко» в воде.

Плечо - часть руки от локтя до плечевого сустава.

В быту, в обиходе часто именно плечевой сустав называют плечом. Мы же будем везде в дальнейшем именовать плечом часть руки от локтя до плечевого сустава.

Плечо движется вперед, обеспечивает широкое поступательное движение ракетки вперед, большой путь для ускорения, и определяет силу удара.

Желательно, чтобы плечо прошло во время удара максимально большой путь вперед. По существу, качество, правильность удара легко проверяется по

продвижению вперед локтя. Если продвижение локтя (а значит, и плеча) вперед максимальное, - удар классный.

Так же, как и для предплечья, продвижение в воздушной массе облегчается, а мощь удара возрастает, если оно (плечо) продвигается ребром вперед.

Туловище в настольном теннисе. Туловище осуществляет молниеносный перенос тяжести тела с одной ноги на другую (как правило, при всех ударах справа - с правой ноги на левую, при всех ударах слева - с левой ноги на правую), обеспечивая тем самым дополнительные возможности для продвижения ракетки вперед и для увеличения ускорения.

Последовательность вступления в удар.

Даже, если все части руки и туловища правильно выполняют свои функциональные назначения, удар может не получиться. Далеко небезразлично, в какой последовательности отдельные части руки и туловища вступят в удар.

Первой вступает в игру кисть, ее свободный поворот «освобождает» предплечье, затем «играет» плечо, и, наконец, туловище.

Это, конечно, не означает вовсе, что между действиями отдельных частей тела есть большие временные зазоры, и интервалы - больно мало времени у студента для выполнения удара, и распорядиться этим временем надо предельно рационально.

Попытки включения в удар отдельных частей руки и туловища в иной последовательности приводят к скованности, напряженности, неестественности движений.

Способы держания ракетки (хватка).

Правильность хватки (способа держания) ракетки во многом предопределяет правильность выполнения ударов в настольном теннисе, а выбор типа хватки во многом предопределяет выбор стиля игры.

Хватка должна обеспечивать свободу и естественность движений всей руки при выполнении ударов.

В современном настольном теннисе различают два принципиально непохожих типа хватки - «европейский» и «азиатский».

Европейская хватка. Уже самоназвание этой хватки говорит об её исключительной популярности среди европейских спортсменов.

В 60-х - 70-х годах, поставленные перед необходимостью готовиться к встречам с ведущими европейскими спортсменами, руководители Федераций настольного тенниса ряда азиатских стран стали усиленно насаждать европейский способ держания ракетки среди спортсменов своих стран.

Многие из этих спортсменов добились выдающихся результатов на чемпионатах мира, Азии и на международных турнирах, и сейчас в странах Азии этот способ получил полные права гражданства и развивается параллельно с традиционной для азиатов хваткой «пером».

Термин «европейская хватка» стал сегодня скорее историко-географическим, он вовсе не выражает сущности этого способа держания ракетки. Однако термин этот традиционен и используется повсеместно.

Куда более чётко выражает суть описываемого способа держания ракетки другой термин - «горизонтальная хватка».

Ракетка при горизонтальной хватке вкладывается в ладонь, как рука товарища при рукопожатии. Ребро ракетки направлено в выемку между большим и указательным пальцами. Большой палец лежит по краю резиновой накладке с одной стороны плоскости ракетки, указательный - по краю другой стороны ракетки. Средний, безымянный и мизинец обхватывают и легко поддерживают ракетку за ручку, не сжимая её. Ракетка при этом находится в горизонтальном положении (Рисунок 1).



Рисунок 1. Положение ракетки

При правильном положении в руке ракетка является её продолжением и действовать ракеткой в игре будет так же легко и естественно, как если бы удар выполнялся кистью самой руки. Это положение ракетки в руке (продолжение руки) особенно важно, ибо только обхват плоскости ракетки большим и указательным пальцем ещё не гарантирует универсальных возможностей горизонтальной хватки.

Небольшой поворот ракетки в кисти или прогиб запястья в ту или иную сторону выводит ракетку из плоскости предплечья и делает движения неестественными, сложными, ограниченными по амплитуде. Подобные отклонения являются, на мой взгляд, серьёзными техническими ошибками и ограничивают в дальнейшем игровые возможности студента.

Подушечки конечных фаланг большого и указательного пальцев обладают повышенной чувствительностью (Рисунок 2).



Рисунок 2. Положение пальцев

В этом легко убедиться из житейского опыта - при желании пощупать что-либо на толщину, мягкость, ворсистость и т.п., мы, прежде всего, пускаем в ход именно конечные фаланги большого и указательного пальцев. Их активность в хватке, а тем самым, и в выполнении ударов, во многом определяет специфику хватки, техники, стиля.

Активное участие подушечки конечной фаланги большого пальца способствует более тонким ощущениям, более тонкому «чувству мяча» при выполнении ударов слева.

Активное участие подушечки конечной фаланги указательного пальца

способствует более тонким ощущениям, более тонкому «чувству мяча» при выполнении ударов справа.

Только хватка, при которой поверхности игровой плоскости ракетки касаются подушечки конечных фаланг и большого, и указательного пальцев, позволяет точно выполнять технические приёмы игры и слева, и справа.

Простейшие опыты подтверждают значение тонких тактильных ощущений при выполнении ударов. Стоит надеть на конечные фаланги большого и указательного пальцев обыкновенные металлические напёрстки, как точность и уверенность в игре падают даже у достаточно квалифицированных спортсменов.

Азиатская хватка. Так же, как и термин «европейская хватка», подобное обозначение типа хватки («азиатская») скорее говорит о географической традиционности, нежели, собственно о способе держания ракетки. В самом деле, наибольшее распространение эта хватка получила в азиатских странах (хотя, как указывалось выше, и в этих странах в последние 25-30 лет успешно развивается и хватка, традиционно именуемая «европейской»).

Выдающиеся успехи азиатских спортсменов на мировых чемпионатах пятидесятых- шестидесятых годов толкнули и многих спортсменов и тренеров в Европе на путь испытания непривычной для них хватки в своих странах (хотя, как остроумно заметил многократный чемпион мира легендарный Виктор Варна, азиаты побеждали не благодаря применению хватки «пером», а несмотря на то, что применяли эту хватку).

Среди европейских игроков появилось немало талантливых игроков, применявших нетрадиционную для европейцев «азиатскую» хватку.

Совсем уж бессмысленным стало употребление термина «азиатская хватка» после того, как Зоя Руднова, Юдит Магош, Зоран Калинич, Марьяна Реслер стали европейскими чемпионами.

Другие, реже используемые у нас в практике и литературе термины «вертикальная хватка», «хватка пером» действительно описывают существо

данного способа держания ракетки.

Большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки у её основания - с одной стороны ракетки, а средний, безымянный и мизинец лежат на другой стороне плоскости ракетки. При таком положении пальцев хватка действительно напоминает держание ручки или карандаша при письме (отсюда и название хватки - «пером»), а ракетка принимает вертикальное положение в руке (Рисунок 3).

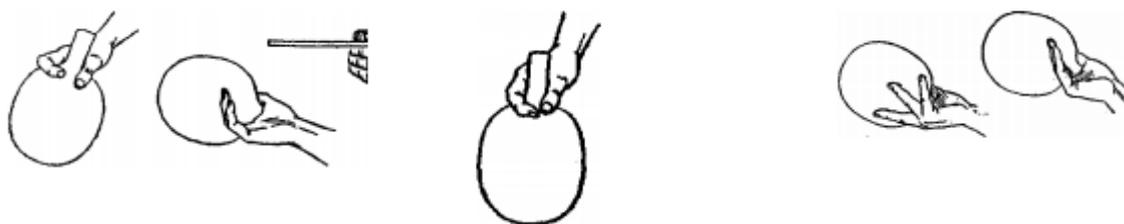


Рисунок 3. Вертикальное положение ракетки

При вертикальной хватке мало, однако, добиться вертикального положения ручки ракетки и формального обхвата «пером», необходимо ещё, как и при горизонтальной хватке, стремиться естественно слить ракетку и предплечье в единое целое.

В рамках правильного положения ракетки в руке, при котором ракетка становится естественным продолжением руки, возможны разновидности вертикальной хватки, которые не ограничивают свободу и лёгкость движений, но обуславливают технические и стилевые особенности игры.

При более открытом положении ракетки в руке улучшаются возможности для активной игры слева и выполнения мощных атакующих ударов справа, однако снижаются возможности для выполнения кручёных ударов топспином. При этой разновидности «хватки пером» большой и указательный пальцы образуют «клещи» на лицевой, игровой стороне ракетки, средний палец в согнутом положении лежит посредине обратной стороны, а безымянный и мизинец в свободно согнутом положении накладываются на средний. Эта разновидность вертикального способа держания ракетки получила

в практике наименование «китайской» - её применяют многие известные китайские мастера, играющие «пером».

При более закрытом положении ракетки в руке улучшаются возможности для выполнения кручёных ударов справа (в том числе, и завершающих), однако снижаются возможности для ведения темповой игры, активной игры слева, проведения мощных ударов. При этой разновидности вертикальной хватки большой и указательный пальцы обхватывают «кольцом» ручку ракетки на лицевой стороне игровой плоскости, а три выпрямленных пальца (средний, безымянный, мизинец) располагаются на обратной стороне веерообразно или сомкнутыми, но несколько сдвинутыми к краю ракетки. Такую разновидность «азиатской» хватки много лет применяли ведущие японские спортсмены, видно поэтому её принято называть «японской».

В последние годы всё большее распространение начинают получать комбинированные варианты вертикальной хватки, авторы которых стремятся соединить лучшие качества обеих разновидностей: возможности ведения двухсторонней мощной атаки и способность поддержания высокого темпа - от «китайской» и способность к сильному вращению мяча от «японской».

При комбинированных вариантах вертикальной хватки «клещи», образуемые большим и указательным пальцами на лицевой стороне ракетки, совмещаются с выпрямленными тремя пальцами на обратной стороне, или наоборот, «кольцо», образуемое вокруг ручки большим и указательным пальцами на лицевой стороне ракетки, совмещается с согнутым положением трёх остальных пальцев посередине обратной стороны.

При всех разновидностях вертикальной хватки очень велика роль тактильных ощущений, при такой хватке подушечки конечных фаланг большого и указательного пальцев всегда активно участвуют в игре.

Преимущества и недостатки вертикальной и горизонтальной хватки. Говорят, трехкратный чемпион мира японец И. Огимура сказал как-то, что если бы он начал все сначала, то стал бы играть по-европейски.

Преимущества и недостатки вертикальной и горизонтальной хваток

следует оценивать по главному критерию современного настольного тенниса - по фактору времени. Преимущество во времени является решающим в современной игре. Если игра ведется в таком темпе, что у противника остается достаточное количество времени для подготовки к ответному удару, то тип хватки уже значения не имеет, результат зависит только от правильности выполнения, технического навыка.

С позиций временных вертикальная хватка дает преимущество, если игрок, применяющий такую хватку, не затрачивает много времени и усилий на передвижения вдоль стола, а играет напротив середины стола, как ударами справа, так и ударами слева. В таком случае игра одной стороной ракетки становится преимуществом, не затрачивается время на «переворачивание» ракетки при переходах от игры слева к игре справа и наоборот.

Если же студент, применяющий вертикальную хватку, играет в правосторонней стойке в левом углу и пользуется для игры со всего стола преимущественно ударами справа, то это ведет к явной потере временного превосходства. В такой ситуации явное преимущество получает игрок, который при горизонтальной хватке широко использует ее возможности применения активной двухсторонней игры без потери времени на передвижения вдоль стола.

Горизонтальная хватка облегчает соединение атакующих ударов с промежуточными и защитными.

Наконец, при горизонтальной хватке возможен чисто защитный стиль игры.

Особым преимуществом горизонтальной хватки является удобства для нанесения атакующих ударов слева. А ведь именно во время выполнения удара слева легко замаскировать направление удара. Удар слева можно выполнять с 75 процентов игровой площади стола без особых затрат времени на передвижения и без особых энергетических трат.

Итак, если как следует, всесторонне использовать горизонтальную хватку, она дает неоспоримые преимущества.

И все же, выбор хватки дело непростое.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Каждый игрок обладает индивидуальной манерой выполнения техники.

Поэтому не старайтесь подражать игре мастеров настольного тенниса или копировать технику ударов своих более сильных партнеров. Совершенствуйте технику игры, но при этом помните основные правила, которым подчиняются все виды ударов, которые необходимо неукоснительно соблюдать.

Многие начинающие теннисисты, стремясь быстрее отразить мяч, тянутся к нему и выполняют удар только рукой. Прежде чем выполнить удар, оцените обстановку: какой к вам летит мяч, как и какой технический прием нужно использовать.

Только после этого подойдите к предполагаемому месту удара, подготовьтесь, а затем ударьте. Следите внимательно за действиями соперника и старайтесь как можно раньше и точнее определить направление удара, скорость полета и силу вращения ответного мяча, чтобы правильно выбрать технический прием, точку удара по мячу, точно подобрать угол наклона ракетки и распределить усилия при ударе.

Помните: каждый удар начинают с замаха и выполняют с ускорением. При замахе и выполнении всех видов ударов, кроме подач, не поднимайте локоть слишком высоко — это мешает правильному выполнению движения и включению в выполнение удара туловища. Не делайте слишком большой замах при несильных ударах. Это не экономично и затрудняет концентрацию усилий непосредственно в момент удара.

Перед каждым ударом занимайте правильную позицию. Это в первую очередь обеспечивает вашему удару успех. Ведь из неправильной и неудобной стойки трудно выполнить хороший сильный удар. Помните: взаимодействие ракетки с мячом должно происходить перед туловищем и чуть сбоку от него —

так, чтобы точка удара составляла вершину равнобедренного треугольника, основанием которого являются стопы, а вершиной — точка удара. Удар при этом желательно выполнять в высшей точке отскока мяча от стола. Однако современная скоростная игра заставляет отбивать мячи как можно раньше по восходящему мячу и с полулета. Во время удара не забудьте вес тела переносить с одной ноги на другую в направлении удара.

Это позволит вам увеличить силу удара, так как можно будет вкладывать в него вес всего тела. Перенос веса тела должен совпадать с максимальным ускорением руки в момент контакта ракетки с мячом, что увеличит эффект удара.

Не сжимайте слишком сильно ручку ракетки, кисть должна быть чуть расслаблена. Это позволит лучше управлять ракеткой и "чувствовать" мяч. После выполнения удара не останавливайте руку, следите, чтобы окончание движения было достаточной длины, и вы могли как бы сопровождать мяч ракеткой. Так лучше управлять полетом мяча.

Не злоупотребляйте сильными ударами — сильный удар не всегда приводит к выигрышу очка. По возможности старайтесь каждому удару придавать вращение: верхнее или нижнее, либо смешанное, в зависимости от игровой ситуации. Это позволит стабилизировать полет мяча и обеспечит надежность его попадания на стол.

Следите за правильным соотношением вращательного (вверх) и поступательного(вперед) движений при ударе. Старайтесь играть более активно, выполняйте удары с максимально возможным продвижением руки вперед.

В овладении техникой игры выделяют три этапа. Первый — освоение техники. На этом этапе у вас должен сформироваться зрительный и двигательный образ, двигательное умение. Пока вы осваиваете технику, движения ваши еще напряженные и скованные, не всегда плавны и точны. На втором этапе — этапе закрепления техники — двигательное умение доводится до автоматизма, или, как говорят специалисты, отрабатывается до навыка.

Устраняются ошибки в технике, лишние движения, улучшается координация движений. Теперь вы можете отрабатывать связки отдельных технических приемов. На этом этапе старайтесь играть с партнерами насчет, устраивать соревнования. Это позволит вам закреплять технику игры в соревновательной обстановке, тренировать ее устойчивость к сбивающим факторам.

На третьем этапе — этапе совершенствования техники — ваша задача состоит в том, чтобы индивидуализировать технику и тактику игры. Отрабатывайте ваши коронные технические элементы, анализируя свою игру. Работайте над технико-тактическими комбинациями и тактическими вариантами игры, совершенствуйте те приемы, которые вам больше всего удаются. Накапливайте игровой опыт.

Помните, успех будет сопутствовать вам, если вы будете упорно и систематически тренироваться, совершенствуя свои физические и волевые качества.

В начале своих занятий, еще до того, как перейти к игре на столе, познакомьтесь с тем, как взаимодействует ракетка с мячом, «почувствуйте» ракетку и мяч, научитесь управлять его полетом различными способами, освоите основные ударные движения, ориентацию туловища, рук, ног и ракетки в пространстве и т. п.

Важно научиться правильно держать ракетку и выполнять различные упражнения с ракеткой и мячом вне стола, так как это поможет вам быстрее освоить технику игры. Рекомендуем воспользоваться следующими упражнениями.

1. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.
2. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.
3. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу-вверх или поочередно той или другой ее стороной, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Это упражнение выполнять и на месте, и в движении.

4. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении.

5. Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.

6. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно — высокий отскок, низкий отскок.

7. Приседая и вставая, отбивать мяч: отбить — присесть, снова отбить — встать.

При выполнении этих упражнений принимайте во внимание, следующее: ракетку держите так, чтобы мяч ударялся перпендикулярно ее поверхности; старайтесь держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня глаз, при этом внимательно следите за полетом мяча (только глазами); отбивая мяч, не тяните к нему руку, все время двигайтесь, подходите к нему.

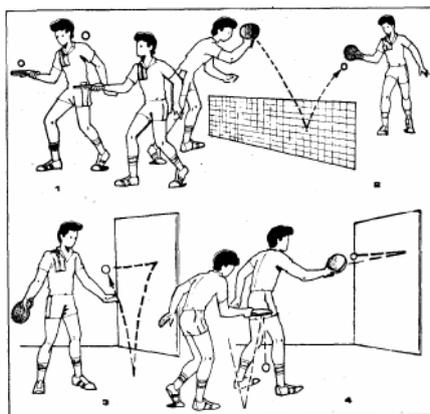


Рис. 4. Упражнения с мячом и ракеткой

Если вы освоили эти упражнения и можете выполнить безошибочно 100 ударов, то можно устроить соревнование — кто больше набьет, кто быстрее пронесет мяч на ракетке и т. д.

Затем можно использовать и такие упражнения:

1. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем можно и поочередно, после отскока от пола.

2. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лета,

не давая ему падать на пол.

3. Игра в парах — мяч должен отскакивать от пола через начерченную на нем линию или коридор, через бортик или гимнастическую скамейку.

Потренировавшись в простых ударах без придания мячу вращения, можете попробовать выполнять те же упражнения у стенки и в парах, придавая мячу верхнее и нижнее вращение соответственно движением наката или подрезки. Если предыдущие упражнения уже освоены, и вы можете отбивать мяч у стены не менее 50 раз подряд, советуем перейти к тренировке двигательной реакции, способности управлять полетом мяча и ракеткой в пространстве, а также к освоению техники передвижений. Для этого рекомендуем использовать следующие упражнения.

1. Поочередное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки. 10–15 раз в одной серии (рис. 4, поз. 1).

2. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив кинетическую энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение можно выполнять ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении. 10–15 раз в одной серии.

3. Игра в паре на полу: партнеры, стоя друг от друга на расстоянии 3–4 метров, перебивают мяч на высоте плеч в разных направлениях. Если вы не успеваете к мячам, то увеличьте дистанцию, если хотите усложнить задание, то подойдите ближе (рис. 4, поз. 2).

4. Упражнения у тренировочной стенки. Их можно выполнять, передвигаясь вдоль стены, одним ударом вправо, влево или отбивая мяч поочередно: один раз справа, другой — слева (рис. 4, поз. 3–4).

Например, срезка слева поочередно в два–три квадрата, начерченные на стене мелом на уровне плеч играющего, или поочередные накаты справа и слева. Намного сложнее упражнения на сочетание наката и подрезки: справа один раз выполнить накат, другой — подрезку, или справа — накат, слева — подрезка, и наоборот.

Перечисленные упражнения можно выполнять как самостоятельно, так

и вдвоем, вчетвером. Если же участвующих больше, то можно устроить соревнование или эстафеты.

Внимательно следите за правильностью стоек, движений, ударов ракеткой по мячу, высотой, скоростью и направлением полета мяча, правильностью передвижений к мячу.

Освоив азы игры, для совершенствования технических приемов вы можете применять упражнения на столе, а если у вас хорошо получается, то и в играх насчет.

При игре на столе обращайтесь внимание на правильность движений. Основы техники вы можете правильно освоить и закрепить только при многократном повторении технических элементов в игровых условиях на столе, а этому должна предшествовать отработка техники с помощью имитационных упражнений.

В дальнейшем многое зависит от координации движений, мышечно-двигательной чувствительности, от вашей внимательности, скорости реакции, а также от уровня развития таких качеств, как выносливость, упорство, целенаправленность и работоспособность. Начав тренироваться на столе, главной задачей поставьте совершенствование «чувства» мяча, ракетки и стола, ориентации в пространстве с учетом направления полета мяча.

Отрабатывая технику, первые удары выполняйте, не придавая мячу вращения.

Ваша задача — удержать мяч на столе как можно дольше. И только когда вы этого добились, можете переходить к отработке основных видов подач, накатов, срезок.

Стремитесь, чтобы движения были быстрыми, точными, чтобы вы правильно передвигались у стола.

Внимательно следите, правильно ли вы выполняете удары, поскольку неправильно освоенная техника является тормозом дальнейшего роста ваших успехов.

Для того чтобы освоить основные игровые действия, стабильно

овладеть ударами на столе, рекомендуем тренироваться с партнером или у стенки. Партнер, набрасывая мячи, может регулировать скорость, длину и направление их полета.

Игра на столе с наклонным щитом позволяет тренировать различные удары и значительно повышает эффективность занятия.

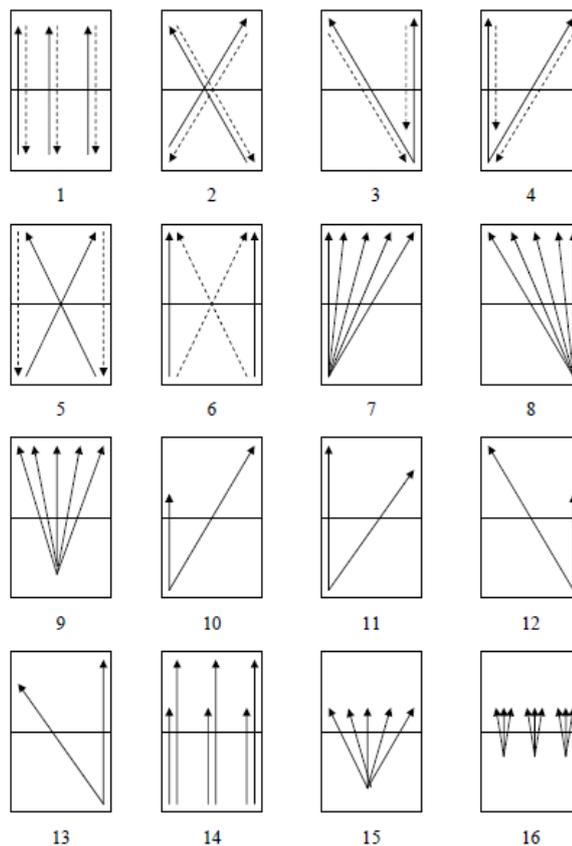


Рис. 5. Упражнения для освоения и совершенствования техники игры

Для совершенствования ударов и передвижений ставьте перед собой задачи, которые вы хотите решить в каждом конкретном занятии. Это поможет вам точнее подбирать средства для решения задач и более эффективно и целенаправленно организовывать и свои действия, и действия партнеров.

Для освоения и совершенствования техники игры на столе рекомендуем следующие упражнения (рис. 5): игра по прямым (рис. 5 (1,14)), по диагоналям (правой, левой — рис. 5 (2)), «треугольник» (правый, левый — рис. 5 (3, 4, 10–13)), «восьмерка» (по прямым, по диагоналям — рис. 5 (5–6)), «веер» (рис. 5 (7–9, 15,16)).

Упражнения «треугольник» и «восьмерка» получили названия от рисунка, который выполняет мяч во время полета, если смотреть на стол сверху.

Порядок освоения игры

При овладении техникой игры в настольный теннис старайтесь придерживаться следующей последовательности:

I этап — разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева, отработка этих элементов у тренировочной стенки;

II этап — совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения;

III этап — овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением, разучивание технико-тактических комбинаций, совершенствование накатов справа и слева по подрезке;

IV этап — освоение топ-спина справа и слева, «свечи», дальнейшее совершенствование освоенных ранее технических приемов и технико-тактических комбинаций;

V этап — закрепление и дальнейшее совершенствование техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет, соревнованиях. Каждый технический прием советуем изучать в следующем порядке:

- ознакомление с движением без мяча (в общих чертах без деталей);
- изучение движения рукой с ракеткой на тренажерах «Колесо» или «Мяч на спице», где вы получаете представление о взаимодействии ракетки с мячом, о работе ног и туловища во время выполнения удара;
- изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом у тренировочной стенки, на столе со щитом-отражателем, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Здесь обязательно включать технического приема с одновременной работой ног, туловища и руки с ракеткой.

Закрепляя освоенное и совершенствуя основные технические приемы,

постоянно контролируйте свою основную позицию, работу туловища, перенос центра тяжести тела в направлении удара, работу руки, ног и т. д. Освоение технических элементов потребует от вас многократного их повторения. И не забывайте следить за правильностью выполнения приемов, отмечать удачные удары, анализировать свои действия и тут же исправлять ошибки.

Для того чтобы занятия ваши стали интереснее, используйте различные игры и возможные 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.

Имитационные упражнения

Так называют упражнения, которые выполняют с ракеткой, но без мяча. Они очень полезны не только для разминки, но и для совершенствования игры. Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз.

Главное при использовании упражнений, имитирующих технику ударов и передвижений, — это многократное повторение удара в условиях, близких к соревновательным. Если ежедневно понемногу повторять такие упражнения, вы быстро и правильно освоите технику ударов, а также натренируете мышцы рук, туловища, нижних конечностей, которые больше всего участвуют в игре.

Осваивая технику ударов и передвижений с помощью имитационных упражнений, возьмите за образец следующую методику. Например, отработка наката справа.

1. Займите игровую стойку — нейтральную.
2. Перейдите из нейтральной стойки в положение для выполнения наката справа и сделайте замах одновременно с поворотом туловища — это подготовительная фаза удара.
3. Выполните рывок рукой, имитируя удар по мячу, — это ударная фаза.
4. Продолжите движение рукой и туловищем по инерции после удара и возвратитесь в исходное положение — это заключительная фаза движения.

Будем считать, что, используя имитационные упражнения, вы освоили отдельные двигательные фазы удара. Теперь приступайте к отработке всех движений удара как единого целого, повторяя их сериями. Для того чтобы иметь возможность контролировать правильность выполнения движений, советуем делать имитационные упражнения перед зеркалом.

Если вы используете имитационные упражнения для разминки, старайтесь подбирать их так, чтобы они помогали решать следующие задачи:

- совершенствовать технику ударов в целом и составляющих их элементов;
- совершенствовать скорость и амплитуду движений, их ритм;
- совершенствовать технику передвижений;
- совершенствовать умение сочетать технику ударов с техникой передвижений;
- совершенствовать умение сочетать определенные технические приемы в связках и комбинациях.

Упражнения вы можете выполнять по заранее определенной программе подсчет или в определенном темпе, либо произвольно по желанию, например, игра с тенью или воображаемым соперником.

Наибольший эффект для развития необходимых для игрока качеств дают имитационные упражнения, которые выполняют по зрительному или звуковому сигналу партнера. Итак, вы освоили технику ударов в целом и переходите к ее совершенствованию. Для этого советуем использовать упражнения, имитирующие технику этих ударов в упрощенных условиях. Например, стоя на месте, имитируйте накат справа или в стойке для наката справа отработывайте отдельно движения кисти, предплечья, плеча, туловища, а затем соедините все движения вместе.

Такого же типа упражнения можно использовать и для совершенствования техники передвижений. А для работы над совершенствованием пространственно-временных параметров техники игры применяйте имитационные упражнения, выполняемые с разной скоростью, с

разной амплитудой движения (как в целом, так и отдельных звеньев руки), с разным ритмом.

Наконец вы освоили технику ударов, стоя на месте. Теперь совершенствуйте их с помощью имитационных упражнений, сочетающих технику ударов и передвижений. Перед соревнованием или игрой на счет целесообразно включать в разминку имитационные упражнения тактических комбинаций и сочетаний технических приемов, на которых будет строиться ваша игра.

ПОДАЧИ

Подачи в современном настольном теннисе представляют собой особый прием, существенно отличающийся от всех других, используемых в игре. Основная задача его - введение мяча в игру. А подавать, так же, как и принимать, подачи за одну партию приходится в среднем 20-25 раз.

Поэтому без хорошей подачи не может быть хорошей игры на счет. Это - единственный удар, который не зависит от действий соперника. Ведь выполняя подачу, вы сами подбрасываете себе мяч. В последнее время подача стала таким важным атакующим приемом, который сразу позволяет выиграть очко. В хорошей подаче половина успеха выигрыша очка. Кроме того, от того, какую подачу вы подадите, во многом зависит ход розыгрыша очка. Она может быть активной, атакующей, которой сразу же выигрывается очко, или подготовительной к следующим атакующим действиям. Стремясь дезинформировать соперника, современный игрок часто при выполнении подачи применяет дополнительные обманные движения или прикрывает рукой либо туловищем в момент контакта ракетки с мячом. Подачи, точно так же, как и удары, можно выполнять справа и слева. Для этого можно использовать уже знакомые вам удары срезкой или накатом. Однако наибольшую сложность для соперника представляют подачи, в которых мячу придается смешанное

вращение.

Технику выполнения подачи можно разделить на две части: подброс мяча и сам удар. Прежде чем рассмотреть разнообразные способы подач, разберем основные правила подбрасывания мяча. Мяч подбрасывают с открытой ладони. При этом большой палец отставлен в сторону, а остальные четыре вытянуты и плотно сомкнуты. Руку с лежащим на ней мячом держите перед собой или сбоку от себя так вам удобнее будет выполнять подброс. Обязательно следите за тем, чтобы рука с мячом не оказалась ниже уровня стола, не пересекала продолжение задней линии стола и не находилась бы над столом - в этом случае подача не будет считаться правильной. Мяч подбрасывают на любую высоту, но не ниже сантиметров 16 от уровня стола.

Такая высота подброса мяча обусловлена правилами соревнований - прежде всего высотой сетки и тем, что соперник, стоящий на противоположной стороне стола, должен видеть мяч над сеткой. И при этом угол подброса мяча может отклоняться от вертикали до 45° так, чтобы вам удобно было замахнуться и выполнить подачу. Некоторые игроки подбрасывают мяч высоко, стараясь использовать его кинетическую энергию во время падения и психологический эффект. Вместо того чтобы внимательно следить за ракеткой подающего, соперник невольно переводит взгляд на мяч. Это немного отвлекает его от основных действий. Однако самое главное при подаче - это момент взаимодействия ракетки с мячом. В настольном теннисе существует множество подач, которые различаются по форме движения руки с ракеткой: прямым ударом, «маятник», «веер», «челнок», по траектории и длине полета мяча, направлению вращения верхняя, нижняя, нижне-боковая и т. п. Рассмотрим некоторые виды подач.

Подачи прямым ударом выполняют как справа, так и слева движениями, аналогичными основным техническим приемам - срезкам и накатам (Рисунок 6).

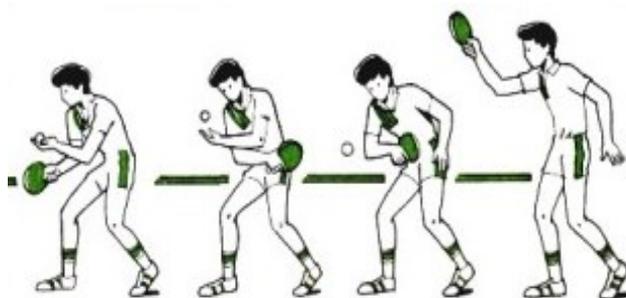


Рисунок 6. Подача прямым ударом

Подача «маятник». Название такое она получила от самого движения. Ведь предплечье и кисть с ракеткой движутся действительно так же, как маятник - слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки и справа налево при выполнении подачи ладонной стороной ракетки (Рисунок 7).

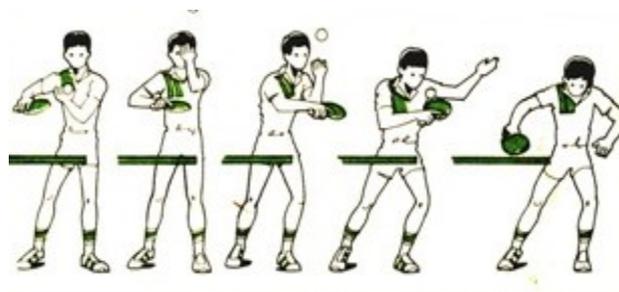


Рисунок 7. Подача «Маятник»

В зависимости от того, какую подачу собирается подать игрок, и выбирают стойку - справа или слева. Эта подача позволяет придавать мячу различное вращение, в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом - в начале, середине или в конце движения (Рисунок 8).

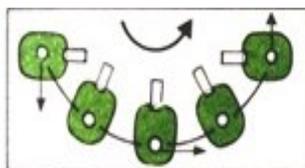


Рисунок 8. Различные виды вращения мяча при выполнении подачи «Маятник»

От этого зависит и тип вращения, которое сообщается мячу, - нижнее, боковое, верхнее или смешанное.

Определить, с каким вращением была выполнена подача, бывает трудно, особенно начинающему.

Подача «веер».

Выполняют эту подачу, как правило, только ладонной стороной ракетки.

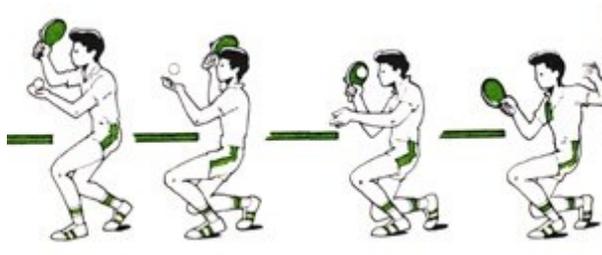


Рисунок 9. подача "Веер" из правосторонней стойки с нижним вращением

Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Подачу «веер» выполняют в правую сторону - слева направо, тогда игрок занимает правостороннюю стойку (Рисунок 9), и в левую (Рисунок 10), когда теннисист становится лицом к столу. Удар по мячу так же, как и во время подачи «маятник», можно выполнять в восходящей части траектории, в верхней ее точке или в конце движения (Рисунок 8). Это предопределяет направление его вращения.

Прежде чем начать осваивать подачи на столе, необходимо выполнить несколько подводящих упражнений.

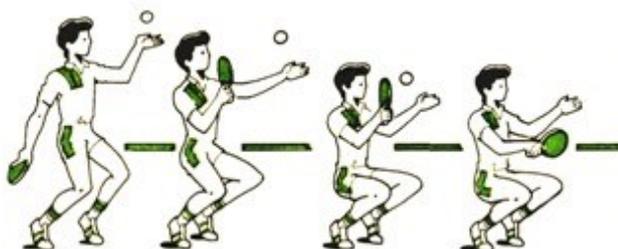


Рисунок 10. подача "Веер" из стойки лицом к столу

- Положите мяч на ладонь свободной руки и примите несколько разных исходных положений - займите правостороннюю, левостороннюю и нейтральную стойку. При этом мяч должен находиться то прямо перед вами, то чуть правее или левее. Следите за тем, чтобы мяч лежал на ладони неподвижно и правильно - чуть выше уровня стола.

- Несколько раз подбросьте мяч и, внимательно наблюдая за его полетом, дайте ему упасть на пол. Старайтесь мысленно отметить, в какой момент надо ударить по мячу ракеткой.

- Выполняйте имитационные упражнения выбранным видом подачи, контролируя свои движения у зеркала или на тренажерах «Колесо» либо «Мяч на подвеске». Об этих тренажерах мы поговорим в одном из следующих разделов.

- Выполните имитационные движения подбрасывания мяча, а затем самой подачи. Старайтесь точно определять время, когда после подбрасывания должно произойти взаимодействие мяча и ракетки. 5. Поработайте над выполнением подачи с мячом на столе. Чтобы мячи не укатывались, придвиньте стол к стене, установите сетку-ловушку или положите на дальнюю половину что-нибудь мягкое, чтобы мяч не отскакивал от стола. Следите за своей стойкой во время подачи, за тем, насколько правильно подбрасываете мяч, контролируйте работу кисти при ударе, и особенно момент соударения мяча и ракетки. Старайтесь разнообразить тип (вид) и силу вращения, длину и направление полета мяча: длинно - коротко, в правый угол - в середину - в левый угол и т. п. Для усложнения упражнений можно нарисовать на столе мишени и стараться попадать в них, изменяя силу вращения и скорость полета мяча, а также вид подачи. Осваивая технику подач, обратите внимание на такие детали:

- хватка ракетки при выполнении подачи немного меняется. Для увеличения подвижности кисти ручку ракетки держать несколько дальше и слабее, а саму ракетку удерживают только большим и указательным пальцами;

- перед началом подачи примите удобное исходное положение. Это поможет вам не только хорошо выполнить подачу, но и подготовиться к следующему после нее удару;

- следите внимательно за углом наклона плоскости ракетки во время ее взаимодействия с мячом — от него зависит соотношение вращательной и поступательной скоростей мяча;

- заранее продумывайте, в какой час и движения должно произойти соударение мяча и ракетки. Таким образом вы определяете направление вращения мяча;

- от активной работы кисти при ударе зависит качество выполненной подачи.

- выполняя подачу, старайтесь по возможности максимально расслабить кисть и выполнить не широкое, но хлесткое, с максимальным ускорением, движение. Запомните: при выполнении подачи важны скорость полета и сила вращения мяча, маскировка способа подачи, длина и направление полета мяча (быстрая длинная «наскокивающая» подача по прямой или короткая с сильным смешанным нижнебоковым вращением в середину стола). Большое тактическое значение имеет и очередность выполнения подач. Например, если вы два раза подряд подали короткую медленную подачу, то ваш соперник уже привык к ней и в третий раз будет ожидать такую же подачу, стоя близко у стола. Используя этот момент, выполните длинную быструю подачу по диагонали. Это будет неожиданно для соперника, выбьет его из занятой позиции и позволит вам, если не выиграть очко, то вторым ударом завершить розыгрыш очка.

Но есть еще и другие хитрости. Если вы выполняете подачу накатом, то старайтесь ударить по мячу, направляя руку больше вперед, низко над столом и ближе к краю своей половины стола. Тогда мяч будет иметь низкую траекторию полета и приземлится на задней линии стола соперника.

Если же вы хотите выполнить короткую подачу, то лучше ее подавать с

нижним вращением срезкой, при этом первый улар должен произойти ближе к сетке на своей половине стола рука с ракеткой выполняет движение больше вниз, подкручивая мяч.

Помните эти правила и старайтесь при любой возможности тренировать подачи. Это позволит вам побеждать своих соперников.

Если вы освоили все рассмотренные технические приемы игры, можете смело вступать в бой. Вы во всеоружии. Но если вы хотите выигрывать наверняка, то для этого необходимо освоить еще несколько технических элементов.

УДАРЫ

Существует два способа отбить мяч ракеткой. Первый - подставляя ракетку. В этом случае невозможно предугадать как полетит мяч. Этот способ использует большинство новичков.

Второй способ - используя вращение мяча. Для этого нужно ударить мяч по касательной, чтобы резина вашей ракетки смогла захватить мяч и заставить его вращаться. Тип вращения зависит от угла ракетки и направления ее движения в момент соприкосновения с мячом. Различают несколько типов ударов, основные - накат, подрезка и топ-спин.

Для того, чтобы добиться успеха в настольном теннисе, вы должны освоить разные типы ударов и научиться применять их в зависимости от вращения мяча.

Накат.

Чтобы накатить, нужно во время контакта с мячом вести ракетку снизу-вверх. После наката мяч имеет эффект погружения вниз, поэтому накатывать можно с любой силой, поскольку вращение заставит мяч опуститься и попасть на стол.

Накат открытой ракеткой (справа).

Накат справа - это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча.

Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник.

Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх.

В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается, как бы обкатывание мяча сверху.

Кисть при накате резким движением придает мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение.

Накат закрытой ракеткой (слева).

Движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх-вперед.

Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, правая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола.

При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести смещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

Если закрученный мяч после наката попадет на вертикально

расположенную ракетку, то он отскочит вверх (Рисунок 11).

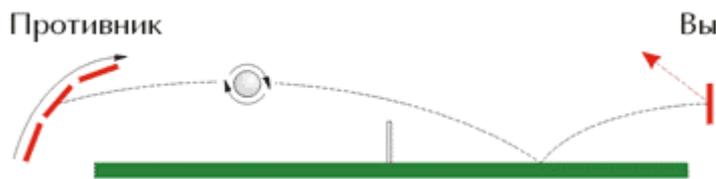


Рисунок 11. Траектория мяча

Чтобы скомпенсировать кручение, и правильно отбить мяч следует накатить (Рисунок 12).

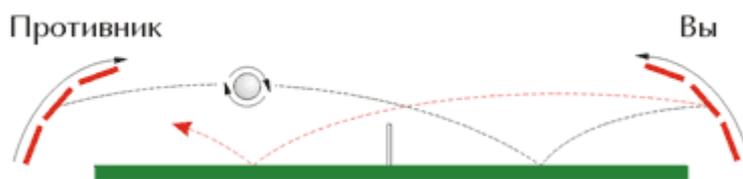


Рисунок 12. Накат мяча

Подрезка.

Чтобы подрезать, нужно во время контакта с мячом вести ракетку сверху вниз. После подрезки мяч поднимается вверх, поэтому чем сильнее вы закрутите мяч, тем дальше он будет улетать. Подрезка считается оборонительным ударом. С подрезанного мяча сложнее атаковать.

Подрезка открытой ракеткой (справа).

Выполнение удара. В исходном положении игрок стоит почти лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой стороной вверх, рука слегка согнута. После удара ракетка немного сопровождает мяч и затем уходит влево-вперед вниз.

Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, на котором его принимают.

Подрезка закрытой ракеткой (слева).

Исходная стойка типична для игры слева: правая нога немного впереди,

туловище чуть повернуто влево. Движение руки, сильно согнутой в локте и отведенной налево-вверх-назад для замаха, происходит сначала вперед-вниз, причем на этом этапе рука в локте не разгибается. В процессе движения туловище немного поворачивается и центр тяжести переносится на правую ногу.

Если закрученный мяч после подрезки попадет на вертикально расположенную ракетку, то он отскочит вниз (Рисунок 13).

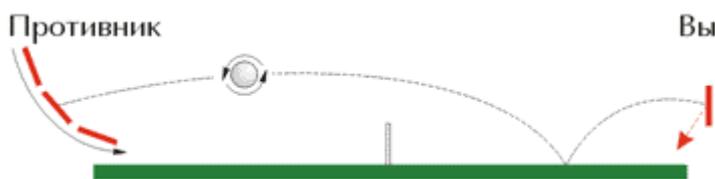


Рисунок 23. Траектория мяча

Чтобы скомпенсировать кручение, и правильно отбить мяч следует подрезать как это показано на рисунке (Рисунок 14).

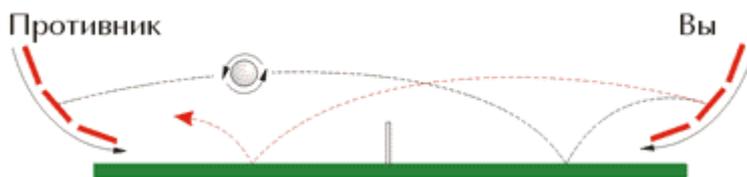


Рисунок 34. Траектория мяча

Топ-спин.

Назначение этого атакующего приема - придать мячу сверхсильное верхнее вращение. Скорость его намного больше, чем при накате, что очень усложняет сопернику ответные действия.

Во-первых, самым неожиданным бывает отскок мяча от стола. Во-вторых, даже уже принятый ракеткой мяч остается непослушным, и направить его по задуманному направлению очень и очень непросто.

Хорош топ-спин и потому, что сильно закрученный мяч высоко пролетает над сеткой и это придает смелости атакующему. Считается, что применять топ-спин можно всегда, но практика показывает, что это не так.

Топ-спин справа.

Для топ-спина характерен большой замах, как правило вытянутой рукой. Выпрямление ее в начале движения позволяет увеличить и сам замах, и скорость ракетки с помощью усилия предплечья и кисти. Движение руки при топ-спине в отличие от удара накатом почти полностью направлено вверх, а удар по мячу носит скользящий характер.

Исходная стойка: левая нога чуть выдвинута вперед, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо-назад. Туловище развернуто в правую сторону, чтобы увеличить замах. Ноги согнуты в коленях, все тело расслаблено.

Топ-спин начинается с активного поворота в направлении удара. Правая рука идет вперед-влево-вверх. Вес тела переносят с правой ноги на левую. По инерции туловище и рука могут даже уходить далеко влево. В момент соприкосновения с мячом ракетка должна как бы скользнуть по нему. При этом сила прямого удара мяча о ракетку минимальна. Однако кисть придает ему заключительное ускорение.

Есть еще вариант топ-спина справа, который называют боковым. Разница в выполнении прямого топ-спина и бокового заключается в том, что руку с ракеткой заводят к мячу сбоку, кисть опущена чуть больше.

Топ-спин слева.

Практикуется гораздо реже, чем справа.

Классический левый топ-спин не выполняется, это объясняется необходимостью увеличить замах при ударе, что обычно приводит к возникновению помимо верхнего вращения мяча еще и бокового.

ИГРА В НАПАДЕНИИ

Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля.

Если вы предпочитаете нападающий стиль игры в теннисе и встречаетесь с соперником, придерживающимся такого же стиля, то старайтесь навязать ему свою, удобную для вас тактику. Стремитесь постоянно владеть

инициативой, опережать соперника в использовании атакующих и контратакующих действий.

Для этого обратите серьезное внимание на набор применяемых вами подач. подача должна быть или выигрышной, или такой, чтобы, с одной стороны, не дать возможности противнику начать с нее атаку, а с другой - создать предпосылки для своей атаки. Рекомендуем применять сложные короткие и сложные быстрые длинные подачи, выбивающие принимающего из удобной позиции.

Для достижения успеха важно также уметь принимать подачи так, чтобы не дать сопернику начать атаку и в то же время самому быть готовым выполнить ее в любой момент. Для построения тактики игры против игрока нападающего стиля могут подойти все перечисленные тактические варианты. Выбор их зависит прежде всего от ваших возможностей и особенностей игры соперника. Поэтому старайтесь иметь в своем арсенале не только выигрышный технический прием, который с гарантией обеспечит вам выигрыш очка, но также хорошо наигранные, отработанные тактические варианты и комбинации технических элементов на своей подаче, на приеме подачи соперника, а также в ходе розыгрыша очка, применение которых позволит вам выиграть очко.

Тактика атакующей игры против игрока защитного стиля.

Подачи также имеют большое значение для построения тактики игры против игроков и защитного стиля, и нападающего. Старайтесь применять атакующие подачи не только для выигрыша очка, но и для того, чтобы поставить соперника в трудное положение для последующего выигрыша очка. Подачи желательно выполнять короткие, чтобы не дать сопернику возможности с вашей подачи начать или завершить атаку.

Для построения тактики игры в теннис с игроками защитного стиля рекомендуется применять тактические варианты смены игрового ритма, постоянного изменения направления полета мяча, усыпления внимания с последующими неожиданными быстрыми действиями, особенно направляя мяч в живот или в противоположный от места нахождения соперника угол стола.

Приносит также успех тактический вариант «зажим» в один из углов стола, чтобы затем неожиданным быстрым ударом, накатом или топ-спином в другой угол стола застать соперника врасплох. Если соперник плохо двигается вперед-назад, то посылайте мячи разнообразно, направляя их именно в этих направлениях, возвращая то медленные короткие, то быстрые длинные мячи, и, выбрав ситуацию, завершайте атаку. Помните, что игроки защитного стиля иногда стремятся выиграть очко сами и, не выжидая ошибки, могут неожиданно не только атаковать по короткому мячу со стола, но и контратаковать ударом или контртоп-спином. Будьте готовы к подобным атакам, научитесь отвечать на такие мячи контратакующими действиями.

ИГРА В ЗАЩИТЕ

Тактика защитной игры против игрока нападающего стиля.

Тактика игрока защитного стиля в основном зависит от действий соперника и применяемых им тактических вариантов. Выиграть очко удастся либо в результате ошибки игрока атакующего стиля, либо, когда атакующий даст возможность выиграть активно игроку защитного стиля. Игрок защитного стиля, в отличие от нападающего, который атакует серийно, свой коронный, сильный атакующий элемент выполняет, как правило, один раз, что усложняет его прием соперником. Игрокам защитного стиля рекомендуется в основном использовать тактические варианты «длительного розыгрыша очка» и смены игрового ритма, запутывая игровыми действиями, нелогичной игрой и другие, имеющие цель не дать сопернику серийно нападать и завершать начатую атаку.

Тактика защитной игры против игрока защитного стиля.

Когда встречаются два игрока, исповедующих один стиль, то иногда один из них меняет свое игровое амплуа и играет как игрок нападающего стиля. В таких случаях подходят перечисленные уже тактические варианты и комбинации для нападающего игрока против игрока защитного стиля и игрока защитного стиля против нападающего. Еще одна ситуация — два игрока ведут

выжидательную игру, надеясь на ошибки соперника. В этом случае можно применять такие тактические варианты, как нелогичная игра, смена ритма в игре срезками, «зажим» и некоторые другие. Однако если для ускорения игры вводится правило 13 ударов, тогда надо стремиться активизировать игру на своих подачах, применяя варианты для нападающего стиля, а также активно играть на подачах противника, так как противник, готовя свою атаку, часто забывает о предосторожности и возвращает удобные для атаки мячи. Как бы ни играл соперник — в защитном или нападающем стиле, старайтесь разнообразить игру, варьировать ее темп. Неожиданность задуманных комбинаций, творческий подход к игре исключительно важны.

Знание тактических комбинаций, вариантов, владение ими помогут вам правильно составлять тактический план и успешно осуществлять его в игре с конкретным противником.

Выбирая тактические варианты и комбинации игры, исходите из уровня вашей физической и технической подготовленности и возможностей соперника. Противопоставляйте свои сильные стороны слабым сторонам соперника, старайтесь нейтрализовать его сильные стороны — и вы добьетесь успеха в игре.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Чтобы быстрее овладеть премудростями игры в настольный теннис, необходимо знать некоторые правила:

- Любимый противник, не прощающий ни одной вашей ошибки, - лучший учитель.
- Учитесь у всех. Самое лучшее, что есть у ваших соперников, сделайте своим достоянием.
- Не становитесь в позу всезнающего мастера - это остановит рост вашего мастерства.
- Упорно боритесь за каждое очко. Не спешите проигрывать.

Помните: пока мяч в игре - он не проигран.

- Играя с заведомо сильным соперником, ставьте себе реальную задачу, постарайтесь набрать максимальное количество очков.

- Если вы не в состоянии занять первое место, то боритесь за второе, не удастся - за десятое, сражайтесь за одиннадцатое, как за призовое!

- Составляйте для себя план встречи – как, когда, что делать, чего избегать.

- План ваш стройте одновременно на недостатках техники, тактики, физической и психической подготовки соперника. Меняйте тактику в зависимости от хода игры.

- Тактика ваша должна опираться на физические возможности: если вы медлительны – не торопитесь с подачами, сбивайте темп, не злоупотребляйте сильными ударами, если вы невыносливы – играйте предельно экономно.

- Используйте недостатки соперника: малоподвижного гоняйте по всему столу и площадке, невыносливого заставляйте долго разыгрывать очко, игрока с замедленной реакцией сбивайте с игры разнообразным вращением мяча и подачами, играйте в высоком темпе.

- Учитывайте особенности характера соперника, его психологию: с легковозбудимым игроком старайтесь быть предельно спокойным, пусть даже внешне. С уравновешенным и спокойным играйте с большим подъемом.

- Умейте расслабляться и собираться. Умелое расслабление между розыгрышем очка, особенно при вашей подаче, заменяет отдых и восстанавливает растроченные силы.

- С первого мяча включившись в борьбу, подчиняйте противника своей игре.

- Помните – не каждое очко равноценно. Самые важные очки - перед сменой подачи, и особенно в конце партий. Приберегайте на этот момент свою лучшую подачу или удар. Этими «kozyрями» не злоупотребляйте, а пользуйтесь только в решающие моменты партии или встречи.

- Следите за счетом. Счет вносит свои коррективы в игру.
- Чтобы догнать в счете, не дрожите за каждое проигранное очко, сохраняйте хладнокровие.
- Не спешите отыграться за проигранный мяч, а поведя в счете, не расслабляйтесь.
- Если вы выиграли подряд несколько очков, играйте в этом же темпе, не давайте сопернику времени проанализировать свои ошибки.
- Проигрывая, не торопитесь. Повысьте точность и эффективность ударов.
- Между игрой на соревнованиях и тренировкой есть нечто общее: если на тренировке стараетесь играть как на соревнованиях, то во время встречи необходимо играть так же уверенно и спокойно, как на тренировке.
- Не подражайте слепо чемпионам. Ищите свой путь, почерк, стиль. Опирайтесь на свои природные данные.
- Прежде, чем победить другого, научитесь владеть собой. Победите свои слабости и недостатки.
- Помните - играют руками, а выигрывают головой.
- Действуйте в игре быстро, но не быстрее, чем это необходимо, то есть без суеты.
- Осваивайте новую технику и технические приемы. Это обогатит вашу тактику и создаст психологическое преимущество.
- Если нет таланта, не опускайте руки - это означает лишь то, что надо работать еще больше и усерднее.
- На тренировках совершенствуйте сильные стороны, укрепляйте слабые места. На соревнованиях максимально используйте первые и маскируйте вторые.
- Соблюдайте режим сна и питание, особенно в дни соревнований.
- В каждом турнире ставьте себе конкретную цель и разрешимую задачу.
- Перед каждой встречей обязательно разомнитесь,

- Выходите к столу с твердым намерением бороться за каждое очко, используя натренированные технические приемы и тактические комбинации. Матч – это прежде всего поединок между вами и мячом.

- Умейте выигрывать, умейте и проигрывать.

- Выиграли - подбодрите соперника. Проиграли - искренне поздравьте его.

- Причину поражения легче искать в ракетке, столе, мяче и любых случайностях, но лучше проанализировать свою игру объективно и строго, вспомните действия в особых ситуациях, критических моментах.

- Не прекращайте тренировок во время соревнований, ликвидируя погрешности в технике, снимая скопившуюся напряженность в движениях, приобретая былую уверенность, свойственную тренировочному периоду.

Комплекс упражнений

- специальная игровая разминка на столе: подрезки против подрезок, накаты против накатов, топ-спины против подрезок и подставок;

- игры на счет с разными партнерами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настольный теннис – самая доступная игра в системе студенческого образования по дисциплине «физическая культура». Это обусловлено тем, 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 значительную и в то же время посильную физическую нагрузку и вместе с тем эмоциональную зарядку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Амелин, А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта). /А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: ФиС, 1980. – 112 с.
- 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.: ФиС, 1979. – 160 с.
- 5 Гринберг Г. Настольный теннис. / Г. Гринберг. – Кишинев,1973. – 94 с.