

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

**НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Методическое пособие

Казань-2014

Печатается по решению Общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта Казанского (Приволжского) Федерального Университета

Составители:

Нуруллин И.Ф., старший преподаватель

Ряузов В.Г., старший преподаватель

Свиригина Л.А., старший преподаватель

Рецензенты:

Шпагонов А.Н. Ассистент кафедры гражданского и предпринимательского права К(П)ФУ,
к.ю.н., кандидат в мастера спорта
по настольному теннису.

Бабушкин Ю.А., заслуженный работник РФ и РТ,
мастер спорта по настольному теннису, профессор КНИТУ

Начальное обучение игре настольный теннис– Казань: КФУ, 2014, – 63 с.

Настоящее пособие разработано в соответствии с программой по дисциплине «Физическая культура» и действующими образовательными стандартами. В пособии рассматриваются основные приемы движений в настольном теннисе. Дается методика поэтапного начального обучения студентов игре в настольный теннис, приведены основные средства физической подготовки теннисиста. Пособие предназначено для студентов вуза, желающих заниматься настольным теннисом.

© Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2014

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Краткая история развития настольного тенниса	5
Глава 2 Основы техники ударов в настольном теннисе	7
2.1 Действия теннисиста по анатомическим частям тела человека	7
2.2 Способы держания ракетки (хватка)	9
Глава 3 Техника и типы ударов в настольном теннисе	15
Глава 4 Средства обучения в настольном теннисе(упражнения)	29
4.1 Первый этап комплексы упражнений используемых для освоения техники «владение ракеткой»	30
4.2 Упражнения для освоение техники ударов за столом	37
а) Методические указания	37
б) Игры и соревновательные упражнения	39
в) Тренажеры в настольном теннисе	43
4.3 Особенности обучения на этапе совершенствования техники	49
4.4 Дополнительные упражнения для теннисиста	51
Глава 5 Методика применения упражнений для теннисиста	55
Глава 6 Тесты для определения освоения техники в настольном теннисе	57
Литература	62

ВВЕДЕНИЕ

Вот уже более века настольный теннис остается главной и самой распространенной спортивной игрой на планете.

Настольный теннис общедоступный и популярный в нашей стране вид спорта, которым увлекаются все от мала до велика. Им занимаются в школах, лицеях, колледжах, ВУЗах, на предприятиях, и везде, где есть условия. Особенно широко настольный теннис культивируется в ВУЗах, где входит в программу занятий физической культурой как спецкурс или спортивная специализация. При этом многие студенты впервые включаются в занятия настольным теннисом только со студенческой скамьи, и уже к окончанию института успешно играют.

Ни один вид спорта не может развиваться нормально при отсутствии необходимой теоретической поддержки в виде разработок по теории и методике тренировки. Сделана попытка представить разрозненную информацию по настольному теннису в удобном для изучения виде.

В пособии рассматриваются основы техники, начальное обучение приемам движений, дается методика обучения студентов игре настольного тенниса, приведены основные средства физической подготовке теннисиста. Пособие предназначено для студентов, желающих заниматься настольным теннисом обучающихся в вузе. Целью данного пособия – помочь студентам в освоении техники игры в настольный теннис в кратчайшие сроки. Эта работа позволяет разнообразить занятия различными новыми средствами подготовки. Особенностью данного пособия является подробное описание поэтапного освоения техники.

ГЛАВА 1. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА.

Поскольку настольным теннисом занимаются не только в Азии, а на всех континентах, то никто не может сказать точно: когда и где первым начал играть в эту популярнейшую игру.

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 Ayres 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 формы, размера 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 (ИТТФ).

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.

С 1930 по 1951 год среди победителей соревнований преобладают представители Венгрии.

С 1951 года лучшие результаты показывают представители Азиатских стран (Япония, Корея, Китай).

В 1960 году настольный теннис становится Паралимпийским видом спорта (Рим, Италия). В 1961 году на чемпионате мира японские спортсмены

применяют новый удар - топ-спин. В 1988 году настольный теннис становится Олимпийским видом спорта (Сеул, Южная Корея).

ГЛАВА 2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

2.1. 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 спортсмена 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.

2.2. 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 существа 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 накладки 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. (см. рис 1)

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.



Рис.1

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 спортсмена.

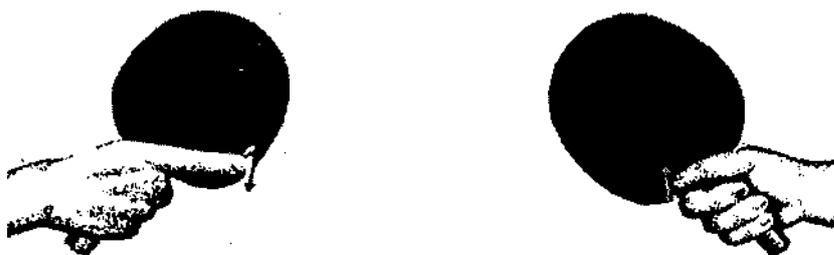


Рис.2

Подушечки конечных фаланг большого и указательного пальцев обладают повышенной чувствительностью(см.рис.№2). 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.(см. рис. 3)

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 посередине 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».

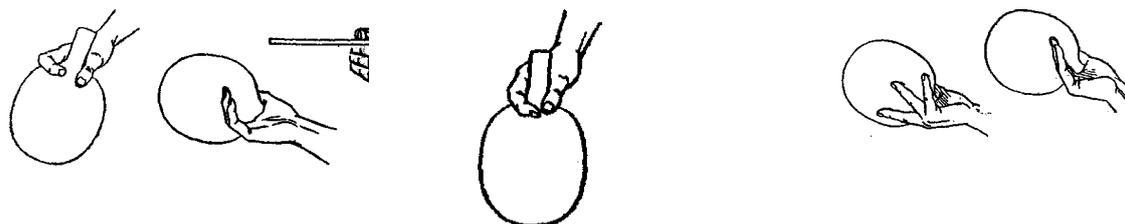


Рис.3

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 спортсмен, 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 спортсмен, 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.

ГЛАВА 3 . ТЕХНИКА И ТИПЫ УДАРОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Существует два способа отбить мяч ракеткой. Первый - подставляя ракетку (**толчок или подставка**). 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.

Толчок

Удар по мячу наносят после того, как мяч поднимается выше стола. При этом способе ракетку подставляют на пути полета мяча (она параллельна сетке), образуя как бы стенку. Мяч, ударяясь о стенку, отлетает через сетку

обратно на сторону противника. При выполнении удара руку выпрямляют в локтевом суставе в сторону полета мяча.

Несколько занятий нужно посвятить овладению ударом толчок. Однако этот удар имеет недостатки: им не удастся придать мячу большую скорость и силу. Кроме того, если мяч после удара противника отскочит за пределы стола, то пользоваться этим приемом невозможно. Поэтому необходимо овладеть и другими видами ударов.

Подставка

Подставка тоже относится к числу несложных ударов. Ею пользуются в различных игровых ситуациях. Этот способ удара характеризуется тем, что мяч сразу же после его отскока от стола (с полулета) отражается от ракетки и перелетает обратно на сторону противника. Направление обратного полета мяча на сторону противника зависит от степени наклона ракетки. Если противник сделал плоский удар, то игровая поверхность ракетки при отражении удара должна быть вертикальной, при приеме резаного мяча — отклонена назад (игровая поверхность ракетки как бы открыта), при приеме крученого мяча — несколько наклонена вперед (закрыта). Подставкой чаще всего пользуются при защитном варианте игры.

Накат

Существуют и более сложные удары, например накат. Это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживает мяч сверху, заставляя его вращаться во время полета. Отскок от такого удара всегда высокий и резкий. Основная цель одного из основных атакующих ударов - наката -обеспечить высокую точность попадания мяча в намеченное место, причем послать его с достаточно большой скоростью

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, левая 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.

Положение ракетки при ударе накатом (см. рис. 4).



Рис.4

Чтобы скомпенсировать кручение, и правильно отбить мяч следует накатить (см. рис. 5).

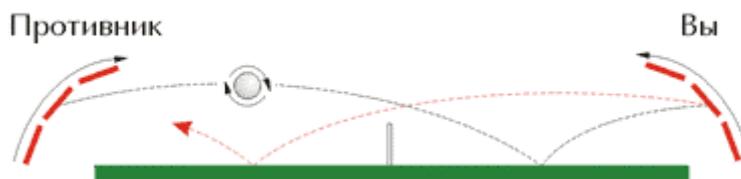


Рис. 5

Подрезка

Картина меняется, если применен удар подрезкой. В этом случае ракетка наклонена к игроку, она словно подрубает мяч снизу, отчего он приобретает обратное вращение. Отскок в подобном случае получается низким и слабым. В общих чертах расскажу об этих ударах. Основная цель подрезки- возвращение мяча на половину стола противника с придачей ему нижнего вращения и низкой траектории полета. Этот прием обычно используют в защите.

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.

Угол наклона ракетки (по отношению к горизонтальной плоскости) в момент удара может быть от 0 до 90° и зависит от того, какое вращение придаст мячу соперник и что намерен сделать игрок, производящий подрезку. При очень сильных верхних вращениях и подрезка должна быть очень резкой, а направление ракетки почти вертикальным.

Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, где он принимается. При приеме «глубоких» мячей слева приходится сильно вытягивать руку, что вынуждает резко поворачиваться к столу правым боком, а иногда и становиться к нему спиной.

Это, конечно, опасно, поэтому, принимая такие мячи, важно своевременно занять удобную позицию.

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 (см. рис. 6).

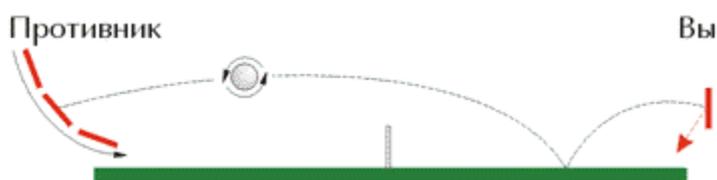


Рис.6 Положение ракетки при подрезке

Чтобы скомпенсировать кручение и правильно отбить, мяч следует подрезать. (см.рис. 7).



Рис. 7

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 не просто.

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.

Девять принципов удара

Ниже излагаются принципы выполнения ударов, которые не видны или плохо видны в изображении, но которые во многом определяют результативность ударов в настольном теннисе.

Эти принципы справедливы для любого вида атакующего или защитного удара. Удар, выполненный с соблюдением этих принципов, наиболее надежен в смысле точности, является наиболее опасным для противника по ряду характеристик - быстрота полета мяча, сила и быстрота вращения.

1. Сначала занять ударную позицию, а только затем выполнить удар.
2. Каждый удар выполняется впереди туловища.
3. Каждый удар должен быть выполнен в высшей точке отскока мяча.
4. Движение ракетки должно быть максимально направлено вперед.
5. Каждому мячу необходимо сознательно придать вращение.
6. При контакте ракетки с мячом важна не абсолютная скорость движения руки и ракетки, а величина ускорения.
7. Тяжесть тела во время удара должна быть перенесена с ноги, находящейся сзади, на ногу, стоящую впереди.
8. Перенос тяжести тела и ускорение ударного движения должны совпасть по времени.
9. Каждый удар должен иметь замах.

Итак, рассмотрим **принципы удара**:

- 1.** Занять позицию для выполнения удара, и сначала только затем выполнить удар.

Удар, по существу, всегда начинается с ног, а не с рук. Такое - вообще-то не очень характерно для обычных действий человека в быту, и требует воспитания специального навыка. Конечно, точное соблюдение первого принципа требует очень высокого качества работы ног, и технически безупречного и по уровню скорости - очень быстрого.

Качество удара резко снижается, если удар выполняется на ходу. Выполнение ударов во время передвижений, стремление дотянуться рукой или туловищем до косых мячей - это все нарушения этого первого принципа.

2. Каждый удар следует выполнять впереди туловища игрока.

Именно впереди, а не сбоку, не сзади. Соблюдение этого принципа обеспечивает активность всех ударов, облегчает максимальное продвижение ракетки вперед, позволяет послать мяч вперед, по кратчайшей траектории.

3. Каждый удар должен быть выполнен в высшей точке отскока мяча.

Во всяком случае, к этому следует стремиться, потому что:

- от этой точки всегда кратчайшее по длине пути, а стало быть, и по продолжительности полета мяча, расстояние, что определяет сокращение времени, остающегося у противника для подготовки к ответным действиям;

- в высшей точке отскока мяч крутится намного меньше, чем на других стадиях своего полета, и вращение меньше влияет на удар;

- удар по мячу, выполненный в высшей точке его отскока, обеспечивает максимальное поступательное движение ракетки вперед.

4. Движение ракетки должно быть максимально направлено вперед.

Удлинив, растянув контакт мяча с ракеткой (особенно, при приеме подач), можно более надежно навязать мячу «свое» вращение. Речь идет вовсе не о растягивании удара по времени, а лишь об увеличении протяженности пути взаимодействия мяча и ракетки, но в короткую единицу времени.

5. Каждому мячу необходимо сознательно придать вращение.

Соблюдение этого принципа обеспечивает полет мяча по надежной, изогнутой траектории - и в сетку не попадешь, т.к. мяч имеет запас высоты над сеткой, и на стол вернее попадешь, чем при прямолинейном полете мяча.

К тому же, даже когда опаздываешь с передвижениями, даже когда не удастся полностью соблюсти все остальные принципы выполнения удара, придание мячу вращения осложняет для противника выполнение острых ударов.

6. При контакте ракетки с мячом важна не абсолютная скорость движения руки и ракетки, а величина ускорения.

Начальная скорость подхода ракетки к мячу возрастает во время грамотного удара во много раз. Еще в 70-х годах исследования минского ученого А.Л.Вайнштейна показали, как возрастает скорость у высококвалифицированных игроков в ходе удара. Например, при знаменитом ударе справа шведа Ч.Юханссона, гремевшего в семидесятых, скорость движения ракетки увеличивалась во время удара в 128 (!) раз, при выполнении не менее знаменитого атакующего удара слева С.Гомозкова - в 26 раз.

Ускорение (возрастание конечной скорости удара по отношению к начальной) может выйти на высокую цифру не только за счет увеличения конечной скорости - ведь возможности увеличения конечной скорости неограничены, но и за счет разумного снижения начальной. Кстати, относительно небольшая начальная скорость ударного движения позволяет спокойно, без суеты оценить игровую ситуацию и позицию противника и, если возникает необходимость, в последний момент активно управлять направлением, скоростью и характером вращения.

Во всех случаях скорость движения руки и ракетки должна быть такова, чтобы к ней можно было существенно прибавить.

7. Тяжесть тела во время удара должна быть перенесена с ноги, находящейся сзади, на ногу, стоящую впереди. Тем самым позволяет повысить силу и скорость ударов.

8. Перенос тяжести тела и ускорение ударного движения должны совпасть по времени.

Именно такое временное совмещение позволит выполнять быстрые и одновременно сильно крученые удары.

Внешне в игре такие удары имеют щелчкообразный звук, а зрительно выглядят легкими и непринужденными. Если же перенос тяжести тела и ускорение «разъезжаются», удары выглядят тяжеловесными и неуклюжими.

9. Каждый удар должен иметь замах.

Соблюдение этого принципа позволяет при каждом ударе иметь начальную скорость, которую в дальнейшем можно наращивать. И уж вовсе не годится удар без замаха (иной раз, таким образом, пытаются «замаскировать» свои действия).

Игра без замаха приводит к тому, что скорость движения ракетки в начале удара близка к нулю, и ее трудно увеличить, а удары выполняются, в основном, только за счет запаса энергии прилетающего мяча.

Замахи могут быть самыми разными по форме (внешнему виду), величине и скоростям. Важно, чтобы были обеспечены правильные углы и скорости при контакте мяча и ракетки.

Неверно, конечно, полагать, что выполнение трех-четырех из этих принципов гарантирует достаточно приличное качество удара. Все они, эти принципы, крепко связаны друг с другом. Только точное соблюдение всех этих основополагающих моментов гарантирует истинное владение и управление техникой.

Как раз внешний-то рисунок удара одного спортсмена может отличаться от внешнего рисунка того же удара у другого - у каждого ведь свои и морфологические, и скоростные особенности.

Знание, понимание, усвоение основных принципов выполнения удара обеспечивает формирование индивидуальной, устойчивой техники игры.

В техническом аспекте игра-то, как раз, и состоит в том, чтобы противнику «не дать» возможности провести удар в идеальных условиях, с соблюдением всех главных принципов, а себе максимально такую возможность обеспечить.

Обучение подачам

Одновременно с изучением толчков начинается изучение подач. Необходимо сразу же с первых тренировок научиться правильно подавать мяч. Для этого нужно принять соответствующее положение, аналогичное исходному для ударов слева или справа, руку с ракеткой держать выше уровня стола, мяч

подкидывать с открытой ладони с разомкнутыми пальцами. Первоначально мяч должен удариться на своей половине стола, а затем, не задев сетку, отскочить на другой половине стола.

При изучении основных движений - накатов, подрезок - одновременно осваиваются и подачи накатом, подрезкой.

Важно научиться посылать мяч на другую половину стола в определенное место. Очень часто очки или инициатива при подаче выигрываются благодаря не столько вращению мяча, сколько попаданию в незащищенное место стола. Чтобы уверенно посылать мячи в задуманное место, нужно многократно производить подачи в различных направлениях. Для этого расчертите противоположную половину стола на квадраты и последовательно посылайте туда мячи. По такой схеме эффективно изучать также и различные удары.

Поддачи в настольном теннисе отличаются по форме движения руки с ракеткой, а также по траектории полета мяча, длине полета и направлению вращения мяча во время полета. Поддачи прямым ударом производятся движениями слева и справа, которые по принципу схожи со срезкой и накатом.

В подачах используется еще один вид вращения мяча, который в других ударах принято считать дополнительным. Это боковое вращение. В подачах оно применяется в комплексе с другими вращениями, но может использоваться и в чистом виде. Для этого рука с ракеткой движется параллельно сетке. Если же в подачах делать полукруговые движения рукой, то в зависимости от того, на каком отрезке пути ракетка соприкасается с мячом, можно получить при одном движении минимум три разных вращения мяча. Одна из таких подач напоминает движения руки при протирании зеркала.

Розыгрыш очка состоит из подачи или приема подачи, в зависимости от очередности действий, и непосредственно обмена ударами. Каждый из этих элементов игры имеет свои особенности применения и свою тактику. Давайте разберемся в тактике подач, приема подач и тактике розыгрыша очка. Все эти элементы тактики постоянно присутствуют в игре. До начала встречи, когда

разыгрывается право выбора выполнения серии подач или их приема, перед вами встает проблема — что выбрать. Если вы играете с сильным соперником и уверенней себя чувствуете, когда ведете в счете, выбирайте право подачи и, создав разрыв в счете, старайтесь удержать его до конца партии. Если вы играете с незнакомым соперником или сомневаетесь в исходе поединка, то выбирайте право приема подачи, тогда при равном счете в конце партии подачи, как говорят, будут ваши, следовательно, вы будете иметь некоторое преимущество.

Тактика подач — один из важных разделов тактики игры. Ведь за одну партию приходится подавать 15—20 подач, иными словами, игрок 15—20 раз имеет право первого удара. Однако замечено, что, увлекаясь обменом ударами, игроки нередко забывают о преимуществе своей подачи. Подача — единственный технический прием, который выполняют почти из статического положения и который не зависит от действий соперника, т. е. не является ответным действием на его удар. Поэтому у подающего есть все возможности, чтобы продуманно и точно выполнить этот прием.

В наши дни роль подачи в настольном теннисе как в одиночных, так и в парных играх значительно возросла. Так, с помощью сложных сильно крученых и резаных подач, если они есть в вашем арсенале, даже в борьбе с опытным соперником вы можете выиграть 3—5 очков в партии. Подача — технический прием, с которого начинается тактическая атака. Это первый удар по уязвимому месту соперника, первый шаг к выигрышу очка. Если раньше в настольном теннисе подачу считали лишь средством введения мяча в игру, то сейчас ее относят к активным средствам нападения, к средствам борьбы за инициативу.

Какие же задачи вы можете решать в игре, выстраивая тактику своих подач?

1. Стремитесь сразу же выиграть очко сложной подачей. Этот тактический прием можно использовать лишь неожиданно, когда соперник уже

привык к вашим подачам, — тогда в удобный момент вы выполняете схожим движением сложную подачу, которую в этой игре еще не использовали.

2. Если соперник хорошо принимает подачи, то старайтесь получить возможность начать активную игру и разыграть двух-трех-ходовую комбинацию. Как правило, опытные игроки заранее знают, в какую часть стола после той или иной выполненной ими подачи прилетит мяч от соперника и уже заранее готовятся к соответствующему удару. Для таких случаев нужно заранее продумать и натренировать тактические комбинации из двух-трех последовательных ударов, нацеленных на выигрыш очка.

3. Если соперник строит свою игру на активной тактике, лучше подавать подачи, нейтрализующие его активные действия. Обычно подают короткие подачи, которые не дают сопернику возможность тут же атаковать или контратаковать.

4. Если соперник хорошо атакует с обеих сторон, то подавайте в центр стола, чтобы тот не мог заранее подготовиться к выполнению того или иного удара.

5. Заставьте соперника при приеме подач двигаться. Так, если он стоит далеко от стола, выполните короткую подачу; если близко, то наоборот — длинную, быструю подачу на заднюю линию стола.

6. При подачах с боковым вращением мяча не забывайте использовать их эффект при отклонении траектории отскока в сторону. Поэтому подачи с правым боковым вращением подавайте глубоко вправо, а с левым, боковым вращением — в левый край стола, чтобы выбить соперника из удобной позиции.

С появлением топ-спина длинные подачи с нижним вращением во встречах с игроками, исповедующими игру нападающего стиля, почти не применяют, так как это дает им возможность сразу начать атаку. Однако такие подачи можно применять в игре с приверженцами защитного стиля. Самой надежной считается очень короткая подача, в ответ на которую сопернику трудно выполнить сильный удар или топ-спин. Но если и он возвращает

короткий мяч, то это не даст вам возможности начать атаку. В таких случаях приходится выжидать случайного мяча, игра затягивается и успех розыгрыша очка зависит от многих непредвиденных обстоятельств.

В наши дни наиболее эффективными считают быстрые длинные, 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 короткими подачами для достижения эффекта неожиданности. Опытные игроки для развития атаки со своих подач довольно часто подают мячи со сложным вращением в середину стола — так, чтобы сопернику неудобно было ни начать атаку, ни коротко отбить мяч.

Играя на счет, помните, что хорошая подача нередко решает исход матча. Чтобы подача была эффективным средством нападения, постарайтесь в совершенстве овладеть двумя-тремя ее способами и использовать их в зависимости от конкретной обстановки. Здесь очень важно знать сильные и слабые стороны своего соперника и определять наиболее уязвимые 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 тоже требует определенного мастерства. Очень часто действия начинающих игроков при приеме подачи сводятся к тому, чтобы любыми способами отбить мяч на сторону соперника, как говорится, лишь бы принять мяч, совершенно не думая о последующих действиях своих и соперника. И при приеме подачи нужно стремиться овладеть инициативой ведения борьбы. Ведь недаром говорят: лучшая защита — это нападение.

Принимая подачу, старайтесь использовать любые возможности для применения атакующих и контратакующих действий. Для этого лучше стоять чуть подальше от стола, ведь сделать шаг вперед и выполнить прием с продвижением вперед удобнее и эффективнее, чем пятиться назад. При приеме подачи предельно внимательно следите за движениями подающего, особенно за

моментом соударения мяча с ракеткой, и настраивайтесь на активные действия. Будьте готовы к отражению длинных и коротких мячей.

Длинные подачи с нижним или верхним вращением мяча лучше принимать быстрым накатом или топ-спином, чтобы не дать подающему подготовиться к следующему удару. А уж если он подготовился к ответным действиям, заранее продумал их, то постарайтесь, неожиданно изменив направление полета мяча, «выбить» его из удобной позиции. Длинные подачи с сильным боковым или смешанным вращением также стремитесь по возможности принимать активно, так как с подрезки сопернику будет удобно атаковать.

Короткие подачи нужно принимать косо и коротко легкой срезкой или коротким накатом, чтобы опять-таки не дать подающему развернуть атаку и завладеть инициативой.

ГЛАВА 4 .СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

В теории и методике физического воспитания процесс обучения и выработки двигательного навыка обучение делят на три этапа: первый- освоение техники,

Второй-закрепление, третий-совершенствование. Рассмотрим задач и цели этих трех этапов овладении техникой в настольном теннисе. **Первый этап** — 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 на счет, 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, как говорят специалисты, 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.

Теперь рассмотрим все этапы обучения техники в настольном теннисе.

Чтобы научиться играть в настольный теннис, нужно для этого прежде всего — тренироваться. А для того чтобы быстрее научиться играть красиво, да и выигрывать, вы должны научиться правильно, как говорят специалисты, дозировать нагрузку своих занятий и подбирать необходимые упражнения. Итак:

4.1 Первый этап .Комплексы упражнений используемых для освоения техники «владение ракеткой»

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. Группа упражнений для начинающих вне стола.

Комплекс упражнений №1

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:

Методические указания

— 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.

Самый первый тест для перехода к следующим упражнениям. Это выполнение упражнения около 100 раз. Для закрепления «материала» можно устроить мини соревнования.

Затем можно использовать следующие упражнения.

Комплекс упражнений №2

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 лёта, 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.

Все эти упражнения можно попробовать выполнять в простых ударах, а также с верхним и нижним вращением.

Освоив этот комплекс, вы должны отбивать около 50 ударов подряд. После сдачи этого норматива переходим к комплексу упражнений, задачей которого является выработка двигательных реакций, способности управлять полетом мяча и ракетки в пространстве, а также техники передвижения. Для этого рекомендуем использовать следующие упражнения.

Комплекс упражнений №3

1. Поочередное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки. 10—15 раз в одной серии в движении.

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 против 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 (см. рис. 8).

4. Упражнения у тренировочной стенки. Их можно выполнять, передвигаясь вдоль стены, одним ударом вправо, влево или отбивая мяч поочередно: один раз справа, другой слева. Например, срезка слева поочередно в два-три квадрата, начерченные на стене мелом на уровне плеч играющего, или поочередные накаты справа и слева мишень на столе. 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.

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

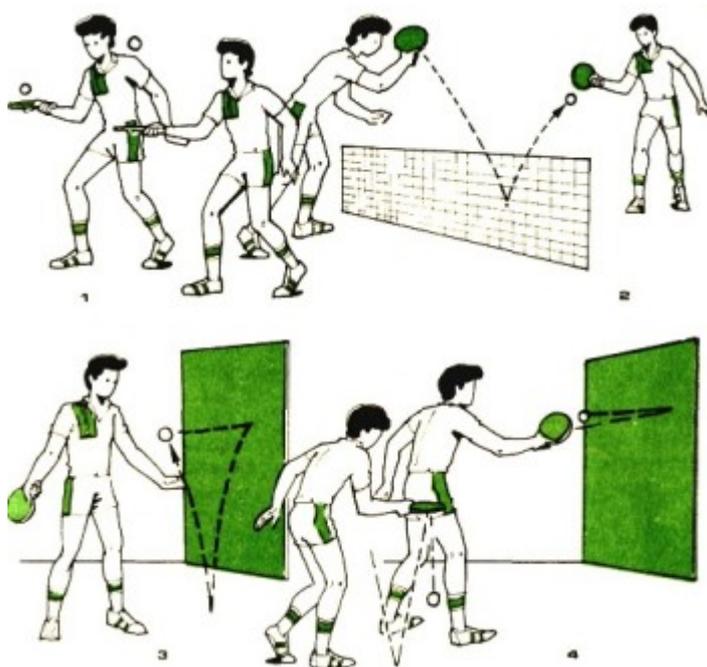


Рис. 8

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.

Имитационные упражнения для овладения техникой ударов

Так называют упражнения, которые выполняют с ракеткой, но без мяча. Они очень полезны не только для разминки, но и для совершенствования игры.

При выполнении имитационных упражнений рекомендуем **методические указания:**

— упражнения выполняйте не более 20—30 секунд или 10—15 раз, по 2—3 серии;

— во время выполнения упражнений следите за правильностью движений, мысленно представляйте себе игровую ситуацию и также мысленно контролируйте свои движения;

— вначале выполняйте движения медленно, обязательно контролируя их, в последующих сериях можно повысить скорость ударов и передвижений, а также менять ритм упражнения;

— следите за правильностью ритма движений, согласованностью работы всех частей тела: рук, туловища, ног. Можно контролировать ритм под счет или выполнять упражнения под музыку;

— избегайте нерациональных движений и передвижений; выполняйте движения естественно, свободно с оптимальной амплитудой.

Спортсмены используют этот метод повторяя его по сотни раз. 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.

Имитацию техники ударов можно проводить как в целом, так и в отдельных элементах.

Осваивая технику ударов и передвижений с помощью имитационных упражнений, возьмите за образец такую схему. Например:

Отработка наката справа(то есть разбирать по отдельным фазам и частям).

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.

Самому осваивать технические элементы все же сложно. И роль тренера здесь весьма существенна.. Он должен не только разъяснить особенности изучаемого приема, но и помочь воспитаннику оценить качество имитационного движения. При этом на первых занятиях целесообразно прибегнуть к методу, который можно назвать «рукою тренера».

Тренер, стоя позади обучающегося, берет его за кисть правой руки своей рукой и, принимая мяч, посылает его на ту сторону стола — постоянно в одно и то же место. Перемещений в подобном случае делать не следует, они нежелательны.

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.

Упражнения вы можете выполнять по заранее определенной программе под счет 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. Если вы освоили технику ударов стоя на месте, можно совершенствовать 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.

Предлагаем комплекс упражнений разных стилей игры:

Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля

1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла.
3. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
4. Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла.
5. Из правого угла стола — срезка, из середины стола — накат или топ-спин справа.
6. Из левого угла стола — срезка, из правого угла — накат или топ-спин справа.
7. Из правого угла стола — срезка, из левого угла — накат или топ-спин.
8. Из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева. Можно выполнять слева накат, справа — топ-спин или слева — топ-спин, справа — завершающий удар.
9. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
10. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
11. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
12. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стил.

1. Срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла.
3. Поочередное выполнение срезки справа и слева из середины стола.
4. Срезка слева из двух точек стола: левого угла и середины.
5. Срезка справа из середины стола, подрезка справа из правого угла на дальней или средней дистанции.

6. Поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.

7. Срезка слева из середины стола, подрезка слева из левого угла стола на дальней дистанции.

8. Срезка слева из левого угла стола, подрезка справа из правого угла стола на дальней или средней дистанции.

9. Срезка слева из левого угла стола, топ-спин или завершающий удар справа из правого угла стола.

10. Срезка справа из правого угла стола, топ-спин или завершающий удар слева из левого угла стола.

11. Срезка справа из правого угла стола, подрезка слева из левого угла на дальней дистанции, срезка слева из левого угла, подрезка справа из правого угла стола на дальней дистанции.

12. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

Освоив эти азы, можно переходить к упражнениям за теннисным столом.

4.2 Упражнения для освоения техники ударов за столом.

Для того, чтобы перейти к освоению техники ударов, за столом хотелось бы дать некоторые

а) методические указания для отработки ударов за столом.

При игре на столе обращайте внимание на правильность движений..

-Отрабатывая технику, первые удары выполняйте, не придавая мячу вращения. Ваша задача удерживать мяч на столе как можно дольше. И только когда вы этого добились, можете переходить к отработке основных видов подач, накатов, срезов. 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.

-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.

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 своей задачей поставьте совершенствование «чувства» мяча, ракетки и стола, ориентации в пространстве с учетом направления полета мяча.

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

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

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

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

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

V — 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 элементы передвижения. В этих упражнениях стремитесь совмещать выполнение технического приема с одновременной работой ног, туловища и руки с ракеткой.

На этом этапе можно использовать игры и тренажеры.

б) Игры и соревновательные формы упражнений.

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.

1. «Солнышко». Играющих может быть любое число, но не меньше трех. Все занятые в игре двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. (см.рис. 9)

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: 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.

2. «Два против пяти». 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. (см. рис. 10) 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.

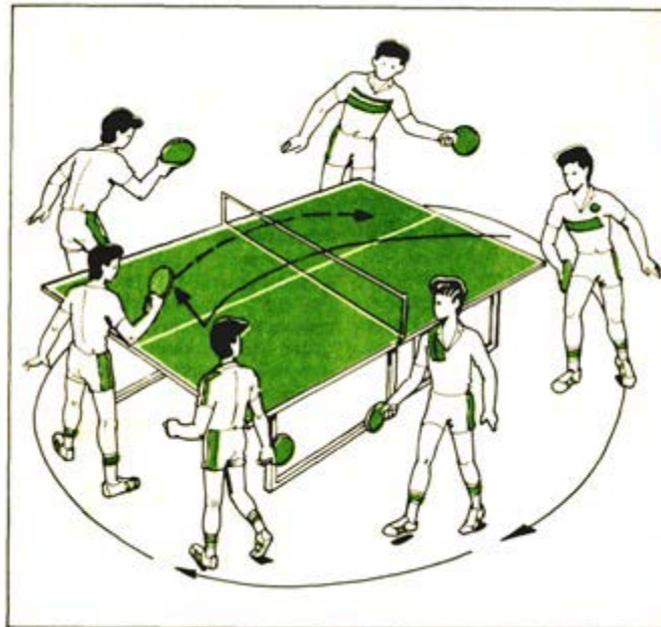


Рис.9. «Игра солнышко»

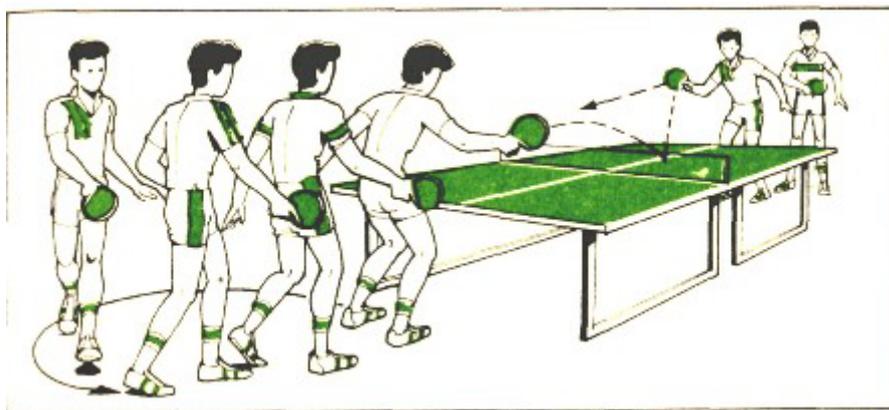


Рис. 10. «Игра два против пяти» в усложненных условиях

3. «Два против пяти» в усложненных условиях или по методу круговой тренировки.

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. (см. рис. 11) 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.11. «Игра два против пяти»

4. «Один против четырех». 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.(см. рис. 12) 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. Поэтому советуем не жалеть времени для игры на счет и соревнований. Вполне достаточно в двухчасовой тренировке, где-нибудь в середине или в конце ее, отвести минут тридцать игре на счет, чтобы закрепить отработанные в начале занятия комбинации или какие-то отдельные удары. Один раз в неделю устраивайте соревнования со своими партнерами, а раз в месяц — с незнакомыми игроками Это оживит ваши занятия. . Старайтесь, чтобы упражнения, которые вы используете, соответствовали игровым условиям, как бы моделировали игру.



Рис.12. «Игра один против четырех»

в) Тренажеры в настольном теннисе

Упражнения на тренажерах помогают совершенствовать технику игры. Они максимально приближены к самой игре. Во-первых, вы видите предмет, по которому надо выполнить удар, и соответственно оцениваете расстояние до него и соизмеряете амплитуду, скорость и другие параметры своих движений. И во-вторых, во время выполнения удара на тренажере испытываете почти те же ощущения, что и во время игры на столе. Кроме того, удары на тренажерах отрабатываются с конкретной направленностью и имеют определенную цель. При работе на тренажерах возрастают требования к точности выполнения движений. Наибольшее распространение получили такие тренажеры, как «Велоколесо», «Мяч на штоке», «Мяч на спице», «Удочка», «Щит-отражатель», «Утяжеленная ракетка», «Зеркало» (как вспомогательное средство), «Световое табло», «Специальный стол-тренажер», робот-тренажер, выстреливающий мячи, мишени. Большинство из этих тренажеров можно изготовить и самим.

Вот тренажеры, которые можно установить самим:

«Велоколесо»

Этот тренажер используют для отработки различных видов ударов, а также подач. Благодаря возможности регулировать высоту колеса и расстояние от места крепления, а также угол наклона оси вращения колеса, можно выполнять технические приемы не только с верхним или нижним вращением мяча, но и с чисто боковым или верхне- и нижне-боковым вращением и справа, и слева. (см. рис. 13) Изготовить такой тренажер несложно и самим. Для этого возьмите колесо среднего размера от детского велосипеда, накачайте камеру мягко, что позволит смягчить удар ракеткой о колесо, да значительно легче будет создавать вращательный момент. А чтобы не повредить игровую поверхность ракетки, выполняйте удары не той ракеткой, которой вы играете на столе. С помощью этого тренажера вы получаете возможность, стоя на месте, выполнять удары с различным вращением мяча. Если прикрепить к столу, скамейке или стульям два-три таких тренажера, то можно выполнять удары, передвигаясь. Многократные повторения упражнения помогут вам осваивать удары, развивать специальные физические качества. Особенно полезно упражняться на таком тренажере, осваивая различные виды подач. Одновременно развиваются и группы мышц, участвующие в этом движении.

«Мяч на спице»

Еще один тренажер, помогающий формировать технику различных видов ударов и совершенствовать специальные физические качества применительно к ударным движениям.(см. рис. 14). Тренажер также удобен для освоения и закрепления техники передвижений в сочетании с техникой ударов. В этом случае партнер, перемещаясь с тренажером, меняет точку удара по мячу, вынуждая вас все время передвигаться и выбирать соответствующее положение

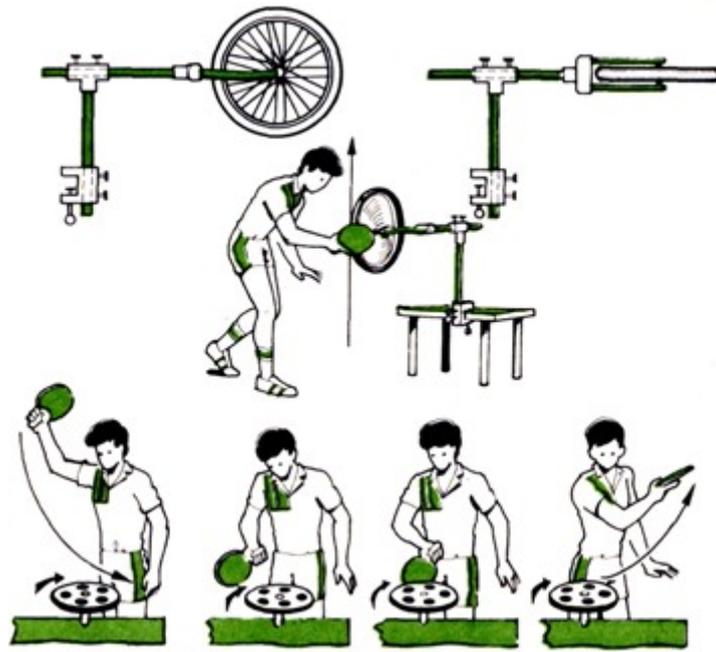


Рис.12. Тренажер велоколесо

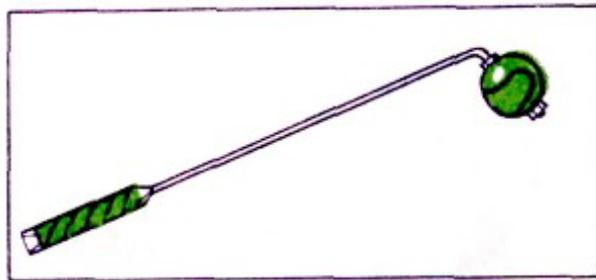


Рис.14. Тренажер «Мяч на спице»

«Удочка»

Мяч, подвешенный на струне или леске, позволяет максимально приблизить выполнение ударов к игровой ситуации. Используя этот тренажер, вы можете выполнять удары не только по мячу, висящему в спокойном состоянии, но и раскачивающемуся или движущемуся навстречу. (см. рис. 15)

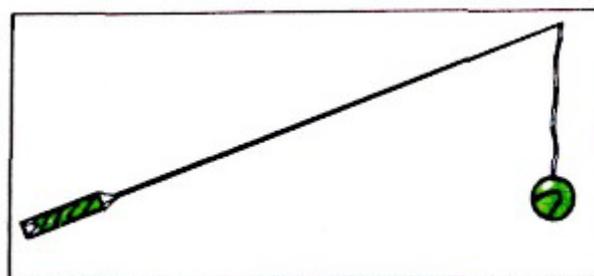


Рис.15. Тренажер «Удочка»

«Щит-отражатель»

Тренажер (см.рис. 16) предназначен для индивидуальной работы непосредственно на столе над стабильностью и точностью выполнения различных ударов. Кроме того, он позволяет учиться подавать сложные подачи, рассчитывать скорость полета и вращения мяча, силу удара. Для этих же целей можно также использовать комбинированный щит-отражатель, который устанавливается прямо на столе. Этот тренажер состоит из горизонтального основания, вертикальной стенки, поворотного козырька и передка. Передок тренажера (когда он необходим) должен быть придвинут вплотную к сетке. Стойки подбирают такой высоты, чтобы основание было наклонено в сторону игрока. Угол отражения щитков тренажера может быть различным — устанавливается механическими фиксаторами и зависит от того, какие удары вы хотите отрабатывать.

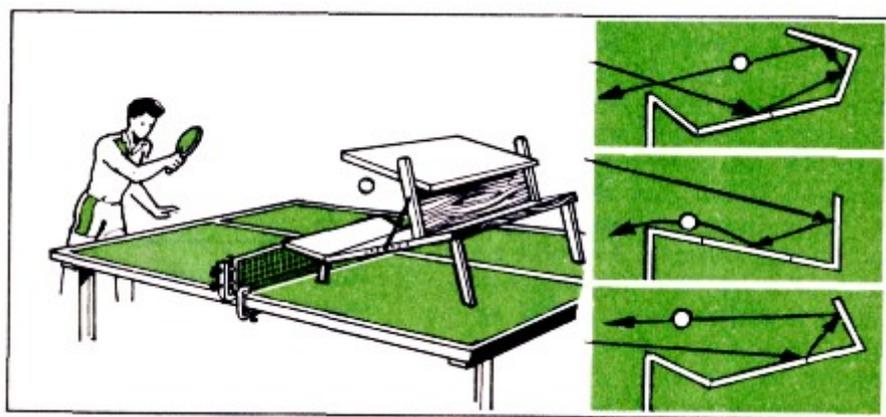


Рис. 16. Тренажер «Щит-отражатель»

«Двойная сетка» Это приспособление (см. рис. 17) полезно, когда вы уже освоили технику, — с его помощью можно отрабатывать траекторию полета мяча. При этом можно посылать мячи с более высокой траекторией полета через завышенную сетку или, совершенствуя точность полета мяча, посылать его между двумя сетками.

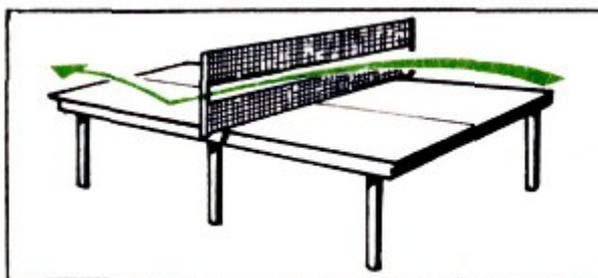


Рис.17. Тренажер «Двойная сетка»

Как вспомогательные средства можно использовать, например зеркало, тензоракетку, мишени. **Мишени** позволяют отрабатывать точность ударов. Они могут быть двух типов. Первый тип — мишень кладется на те зоны стола, куда не следует попадать, поэтому она должна быть из такого материала, который бы гасил отскок. Второй тип — мишень кладется на те зоны стола, куда нужно попадать. Материал для изготовления этих мишеней должен быть таким, чтобы он не искажал отскок мяча. Это может быть тонкая бумага или ткань, лист фанеры и т. п. Форма и цвет мишеней могут быть различными — на ваш вкус. Но пока вы осваиваете игру на точность, они должны быть достаточно большими, чтобы вы могли в них попадать. По мере того как у вас будут получаться задания, можно их усложнить: постепенно уменьшать размер мишеней или играть в 2—3—4 мишени, расположенные на половине партнера.

Хотелось бы остановиться еще на двух вопросах — **специальном, так называемом теннисном внимании**, и обучении игре в настольный теннис на носках.

Специальное внимание к действиям соперника вырабатывается с помощью применения очков без стекол, в которых заклеена нижняя половина. Играя несколько минут в таких очках, вы не видите своей половины стола и должны внимательно следить за движением ракетки противника, чтобы предугадать, в какую точку стола упадет мяч, и отразить его.

Чтобы **приучиться играть на носках**, мелом натирают заднюю часть подошвы обуви и играют 2 — 3 минуты, не касаясь при этом пола пятками. Такие, в общем-то не слишком сложные по исполнению, приемы помогут вам

разнообразить игру, интереснее проводить тренировки и тем самым повысить класс своей игры.

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

г) Основными средствами тренировки в настольном теннисе являются упражнения без партнера, с партнером, на тренажерах, с соперником. Упражнения без партнера используют для овладения основами техники игры, ее совершенствования, умения активно и сознательно анализировать свои действия, контролировать собственные движения, а также для совершенствования качеств, необходимых в настольном теннисе, главным образом в действиях, независимых от соперника. Это жонглирование мячом, игра у стенки, упражнения, имитирующие технические приемы, и т. п..

Упражнения с партнером используют для изучения и закрепления техники приемов и тактики действий, совершенствования их при активной помощи партнера.

Использование этих упражнений позволяет создать все предпосылки для правильного выполнения и успешного завершения игроком всех технических приемов. В таких упражнениях вы с партнером договариваетесь — что выполняет один и как отвечает на его удары другой. При этом старайтесь подбирать такие упражнения, которые соответствовали бы уровню и вашей игры, и партнера, чтобы вы могли выполнять их с небольшим количеством ошибок. Иначе большое количество ошибок и хождение за мячом снизят темп игры и испортят вам настроение.

Для правильного выполнения упражнений необходим определенный уровень технико-тактического мастерства, который в процессе парных упражнений совершенствуется у обоих партнеров. Игра с партнером развивает способность к осмысленным целесообразным действиям, помогает понять их зависимость. Можно придавать таким занятиям и техническую, и тактическую направленность. Применение этих упражнений создает благоприятные условия для деятельности в разнообразных игровых ситуациях и развития таких важных

качеств для игры в настольный теннис, как умение выбирать момент для начала и завершения атаки, выявлять взаимосвязь расстояния, силы вращения и скорости полета мяча, выполнять технические приемы в зависимости от действий партнера и др.

Упражнения с соперником используют для совершенствования техники и тактики игры с учетом индивидуальных особенностей игрока: детальной отработки технических приемов и тактических действий: воспитания умения реализовывать свои способности в конфликтной ситуации, создаваемой соперником; совершенствования специализированных умений и бойцовских качеств. Упражнения с противоборством создают определенный эмоциональный фон и высокую напряженность, сходную с деятельностью в условиях соревнований.

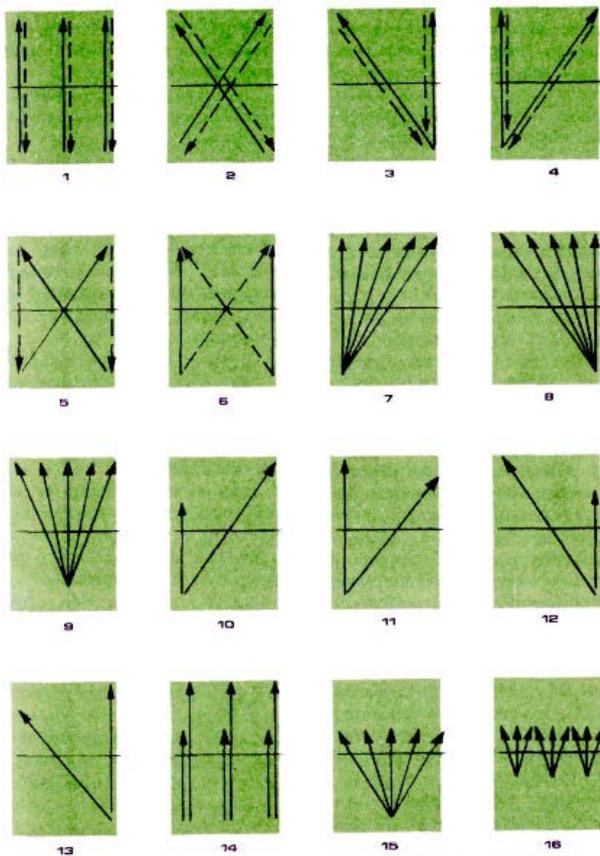
Формы проведения упражнений весьма обширны, от парных упражнений, где исполняющий роль соперника действует в пределах четко определенных, заранее оговоренных технико-тактических задач, до «немой» игры, когда партнер не знает заранее, что предпримет соперник, и игр на счет..3

4.3 Особенности обучения на этапе совершенствования техники.

Некоторые любители настольного тенниса считают, что занятия должны строиться на длительной перекидке мяча друг другу, использовании упражнений по элементам, когда мячи направляют друг другу по диагонали (справа направо) или по прямой, в «треугольнике» или «восьмерке». Они думают — чем дольше мяч в игре, чем больше ударов выполнят игроки, тем больше пользы они получают.

Однако они заблуждаются. Занятия по элементам не приносят пользы в такой степени, как это кажется. Играя по элементам, вы привыкаете к стандартным направлениям, к одному ритму игры, к традиционному выполнению тактических комбинаций. А в результате теряете творческое начало в игре на счет, точность ваших действий в напряженных игровых ситуациях резко падает, нет тактической гибкости.

Упражнения по элементам непременно должны входить в ваши занятия, но не могут быть их основой. Когда вы уже совершенствуете технику, то старайтесь подбирать такие упражнения, в которых вы окажетесь в условиях, когда нужно быстро и тактически правильно разыграть мяч, чтобы выиграть очко. Чем больше будет таких упражнений, тем быстрее появится зрелость в вашей игре. В дальнейшем, осваивая технику игры на столе, совершенствуйте стабильность и точность, скорость и силу ударов, умение играть в разных направлениях и посылать мячи разной длины, изменять темп игры, отражать мяч в разных точках отскока. Итак, будем считать, что вы овладели техникой отдельных ударов. Теперь переходите к отработке связок и комбинаций отдельных технических приемов, объединению их в игровые действия и технико-тактические комбинации. Используйте основные схемы для отработки элементов игры в настольный теннис. (см. на рис.)



Здесь нужно сказать вот о чем. Ситуации, с которыми придется вам сталкиваться в игре на счет, настолько разнообразны и непредсказуемы, что порой бывает трудно играть, используя только заранее разученные технико-тактические комбинации. Поэтому старайтесь в своих занятиях не увлекаться упражнениями, регламентирующими ваши действия и действия партнера. Такие упражнения больше подходят для отработки техники игры и отдельных технико-тактических комбинаций. Для

совершенствования тактики игры, тактического мышления и игровой подготовки подбирайте такие упражнения, где действия определялись бы поставленной задачей и никак не ограничивались конкретным выбором:

например, упражнения на развитие реакции, когда вы заранее не знаете, каким ударом и в какую зону стола сыграет партнер. От совершенствования отдельных элементов переходите к технико-тактическим комбинациям, которые сначала разучивайте и закрепляйте в упрощенных условиях, а затем в игровых ситуациях и соревновательной обстановке. Умение выполнять тот или иной удар технически правильно — еще не значит уметь играть. Научитесь управлять полетом мяча, направлять его в нужные для вас зоны стола. Это поможет активней действовать тогда, когда вы решитесь принять участие в соревнованиях.

4.4. Дополнительные упражнения для теннисиста.

Упражнения для развития быстроты реакции

Для развития и совершенствования быстроты реакции и умения наблюдать за полётом мяча могут быть использованы следующие упражнения:

1. Тренер (или партнёр) постоянно изменяет темп выполнения ударов и скорости полёта мяча. Ученик отвечает в обусловленном темпе, например, все мячи отражаются им только точно в высшей точке отскока мяча (или только с полулёта, или только по падающему мячу, и т.д.).

Упражнение может быть усложнено: например, даётся задание - при определённой скорости полёта мяча ответить в обуславливаемом темпе (скажем, на все быстрые удары - отвечать ударами по высшей точке отскока мяча, а на все медленно летящие мячи - ударами с полулёта и т.п.).

2. Тренер (или партнёр) постоянно изменяет характер вращения, длину полёта мяча, «подрезанные» мячи чередуются с накатами, подставками и плоским ударами. Ученик при этом должен отвечать на все эти удары точными попаданиями мяча в равномерном темпе.

Упражнение можно усложнять и разнообразить, предлагая отвечать на определённый вид вращения заданным типом ответного удара. Например, оговорено, что все на подрезанные мячи спортсмен должен отвечать топ-спином, на все удары с верхним вращением – контрнакатами и т.п.

Тренировка быстроты реакции на изменение характера вращения проходит значительно продуктивнее и интереснее, если обусловленность ответных действий носит не отвлечённый характер, а несёт в себе тактическую направленность.

3. Тренер (или партнёр) посылает мячи, различные по направлению полёта, создавая при этом ученику максимально затруднённые условия для ответных действий - направление полёта мяча изменяется произвольно при каждом ударе. При этом тренеру (партнёру) создаются облегчённые условия для обыгрывания - мячи ему посылаются на его сильнейшую сторону. Тренер (партнёр) в этом упражнении должен проявить максимум изобретательности и даже остроумия в выборе направлений своих ударов. Только нестандартные, «не штампованные» ходы (которые предугадать трудно) действительно способствуют совершенствованию наблюдения и быстроты реакции на изменение направления полёта мяча. При этом следует помнить, что часто наибольшую трудность представляют не столько чередуемые в различных направлениях мячи, сколько неожиданно повторяемые в одно и то же место удары. Самыми трудными для выполнения грамотных ответных действий являются мячи, неожиданно направленные прямо в игрока.

Упражнения, связанные с изменением направления полёта мяча можно (и нужно) разнообразить и усложнять, заранее ставя дополнительные трудности перед обучаемым: можно, например, снизить сетку, что обострит действия тренера (партнёра), специально поднимать мяч на большую высоту с тем, чтобы тренер (или партнёр) мог выполнять удары с большей силой.

При тренировке реакции на изменение направления полёта мяча повышаются требования к наблюдению за мячом в момент его контакта с ракеткой противника. Ведь если скорость и характер вращения мяча можно оценивать не только с помощью зрения, но и с помощью, например, слуха, то при определении направления полёта мяча его (мяч) надо УВИДЕТЬ, увидеть как можно раньше, только это определит правильность выбора ответных действий.

Эффективность всех приведённых упражнений резко возрастает с приближением их к игровой, соревновательной обстановке. Чрезвычайно эффективна игра на счёт, при которой один спортсмен нападает в любом направлении, а другой направляет все мячи в одну заданную половину стола, при этом вся игра, включая подачи, ведётся контрнакатами. Практика показывает, что в таком игровом упражнении для уравнивания условий игры двух примерно равных игроков достаточно форы в семь-восемь очков.

Совместить сразу тренировку всех видов реакции (на изменение скорости полёта мяча, на изменение характера крашения, на изменение направления полёта мяча) достаточно сложно, поэтому следует постепенно тренировать отдельные виды реагирования, затем вводить в учебно-тренировочный процесс упражнения, сочетающие тренировки двух видов реакции в различных комбинациях, и только уж после этого переходить к комплексной тренировке быстроты реакции.

Расширение и совершенствование методов тренировки быстроты реакции и умения наблюдать за мячом и подготовительными действиями противника - один из главных путей совершенствования в настольном теннисе, игре, в которой всё более решающим фактором становится ВРЕМЯ отражения ударов.

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, некоторые факторы внешней среды и гигиенические факторы. Основное средство воздействия — это физические упражнения.

Примерная разминка перед занятиями

1. Ходьба.
2. Равномерный бег.
3. В ходьбе — круговые вращения прямых рук в плечевых суставах вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду вращения.
4. То же с подскоками.
5. В ходьбе — рывки прямыми руками назад: правая рука вверх, левая вниз, на каждый шаг смена положения рук.

6. На два шага — рывки руками перед грудью, на третий — руки в стороны, поворот туловища в сторону ноги, сделавшей шаг.

7. Руки в стороны — вращение туловищем в ходьбе: на каждый шаг выполнять вращение влево (вправо), в сторону впереди стоящей ноги, вокруг ее вертикальной оси.

8. В ходьбе — на каждый шаг наклоны вперед, стараясь коснуться руками пола.

9. Руки на поясе, в ходьбе — на каждый шаг наклоны в стороны, наклон выполняйте в сторону впереди стоящей ноги, противоположную руку вверх.

10. Поочередные широкие выпады правой и левой ногой вперед, руки на поясе или «в замке» за головой — несколько пружинистых покачиваний.

11. Руки впереди — на каждый шаг поочередные махи левой и правой ногой вперед, доставая ногой руку.

12. Ходьба в полуприседе или глубоком приседе (гусиный шаг).

13. Прыжки на обеих ногах на месте или с продвижением вперед.

14. Равномерный бег с одновременным разминанием кистей рук

Общеразвивающие упражнения

Вот ряд упражнений, особенно полезных для студентов, которые помогут овладеть мастерством теннисиста.

1. Упражнения со скакалками .

Прыжки в быстром темпе — 3 раза по 15 с; 2Х 60 с, между прыжками выполнять два или даже три оборота скакалками; в среднем темпе — 2Х3 мин, вращая скакалки назад. Наклоны, повороты со скакалками.

2. Упражнения с теннисными мячами (в парах).

Ловля и броски мячей двумя руками, одной рукой; стоя лицом к стене, отбить игровой рукой серию мячей (12 — 15 м); броски мячей в цель.

3. Упражнения с набивными мячами (вес 1, 3, 5 кг).

Броски мяча от груди; из-за головы, снизу, спиной к основному направлению, имитирующие накат справа, имитирующие накат слева, сидя лицом друг к другу (количество бросков за 1 мин), в прыжке.

4. Упражнения с резиновым бинтом. Резина сильно растянута. Имитация ударов справа, слева. После удара рука должна тотчас вернуться в исходное положение.

5. Упражнения с гантелями.

ГЛАВА 5. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТЕННИСА

Подобрать нужные упражнения для занятия очень важно, но действенность их во многом зависит от метода, то есть способа их применения. Основой всех методов является регулирование нагрузки и ее сочетание с отдыхом. Под нагрузкой понимают количественную меру воздействия упражнения на занимающегося. Нагрузка характеризуется объемом и интенсивностью. Объем нагрузки — это длительность воздействия упражнения, то есть его протяженность во времени — секунды, минуты и т. п. или суммарное количество выполненной физической работы, например, количество метров, которое вы пробежали, или количество ударов, которое вы выполнили. Интенсивность же нагрузки характеризуется силой воздействия упражнения в данный момент (например, скорость бега, темп ударов), напряженностью функций (частота сердечных сокращений), разовой величиной усилий (кг поднятого веса). Методы применения упражнений в настольном теннисе самые различные. С помощью **равномерного метода** упражнения выполняют с постоянной, как правило со средней, интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени. Примерами использования равномерного метода могут служить работа на тренажере «Колесо», кроссы в равномерном темпе, выполнение определенных технических приемов (справа направо, «треугольник» и т. п.) на столе в равномерном темпе. **Переменный метод** — один из основных и наиболее специфических методов занятий в практике настольного тенниса. Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий игрока. По существу, большинство специальных упражнений теннисист выполняет в

переменном темпе. Этот метод самый универсальный и предоставляет широкие возможности для подготовки теннисиста, так как позволяет моделировать соревновательную деятельность. Особенность **повторного метода** состоит в том, что на протяжении одного занятия или определенного их этапа отрабатывается какой-либо прием или отдельная его деталь с перерывами для отдыха разной длительности. Например, вы отрабатываете топ-спин справа на тренажере «Колесо», затем индивидуально у стенки-отражателя, с партнером и наконец — в игре на счет, в соревновательных условиях. Повторный метод широко используют для развития физических качеств, таких, как скорость и скоростная выносливость, и при освоении и совершенствовании техники игры.

Суть **интервального метода** заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалами отдыха или с работой меньшей интенсивности, что близко к соревнованию, где чередуются короткий и длительный розыгрыш мяча. Этот метод используют, когда готовятся непосредственно к соревнованиям, а также при совершенствовании специальной скоростной выносливости.

Игровой метод тренировки направлен на развитие координации движений, быстроты, выносливости. Он оказывает общее воздействие на организм игрока. В занятия с использованием этого метода включают элементы различных спортивных игр. Он позволяет добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы, помогает выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимают ловкость и быстрота мышления, что так важно в настольном теннисе.

Настольный теннис – это прежде всего игра, и очень важно, чтобы все упражнения, помогающие ее осваивать, носили игровой характер, что соответствует духу данного вида спорта и воспитывает необходимые для игры качества, а кроме того, повышает интерес к игре.

Соревновательный метод занятий может применяться как способ стимулирования интереса и активизации в виде отдельных соревновательных

упражнений на силу, быстроту, ловкость и т. д. или проводится в форме организованных соревнований.

Фактор соперничества, а также форма организации и проведения состязаний — определение победителя, поощрение за достигнутый результат и т. д. — создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Вы знаете, совершенству нет предела. Это процесс бесконечный. Поэтому, освоив премудрости игры, все свои знания и умения можете применять в игре. Творите, ищите свою игру, побеждайте! Ставя определенные задачи в своих занятиях, вы должны знать, какими средствами и методами можно их решить.

ГЛАВА 6. ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕХНИКИ

Настольный теннис общедоступный и популярный в нашей стране вид спорта, которым увлекаются все от мала до велика. Им занимаются в школах, лицеях, колледжах, ВУЗах, на предприятиях, и везде, где есть условия. Особенно широко настольный теннис культивируется в ВУЗах, где входит в программу занятий физической культурой как спецкурс или спортивная специализация. При этом многие студенты впервые включаются в занятия настольным теннисом только со студенческой скамьи, и уже к окончанию института успешно играют.

Как показывает многолетний опыт практической работы со студентами, большинство из них гораздо быстрее, чем дети осваивают технику и тактику игры. Это свидетельствует, прежде всего, о готовности опорно-двигательного аппарата и соответствующем развитии координационных способностей к выполнению сложно-координированных игровых действий. То, что дети осваивают за 3- 4 года, студенты: юноши и девушки 17-20 лет успешно овладевают при правильной методике обучения за 1-2 года. Большое значение здесь имеет и теоретическая подготовленность, знание и понимание основ

игры. Вместе с тем, помимо организованных занятий многие любители настольного тенниса занимаются самостоятельно, а при такой форме занятий очень важно следить не только за правильным выполнением технических действий, но и за такими **показателями как точность, стабильность и эффективность игровых действий.**

Под точностью технического приема понимают попадание данным приемом мячом в желаемое место или зону стола.

Под стабильностью технического приема понимают безошибочное многократное попадание данным приемом в определенную зону стола.

Под эффективностью технического приема понимают насколько результативно выполнено действие по отношению к количеству его применения. Например, если теннисист применил накат справа 5 раз и из них выиграл только одно очко, то эффективность наката справа будет равна 20%. Однако данный показатель, как правило, оценивается в процессе игры на счет, когда перед теннисистом стоит задача выигрывать.

Для оценки уровня владения техническими приемами нами были разработаны и рекомендуются для самоконтроля следующие нормативы.

Предлагаемые для оценки уровня технической подготовленности нормативы, разделены на четыре подгруппы:

1 подгруппа - нормативы “жонглирование” для оценки **правильности хватки и чувства мяча и ракетки.** При выполнении этих нормативов необходимо следить, чтобы мяч отбивался серединой ракетки и отскакивал на высоту до уровня глаз. При выполнении этого норматива считается количество правильных и безошибочных набиваний в одной попытке.

2 подгруппа - нормативы для оценки уровня владения подрезкой на стабильность и точность попадания, а также на сочетание выполнения подрезки справа и слева. При игре по прямой или диагонали старайтесь попадать только в заданную половину стола. Если это задание получается хорошо, то его можно усложнить и попадать в две половинки соответствующей половины стола.

При выполнении норматива в игре с партнером на столе подсчитывается количество правильных, безошибочно выполненных технических приемов в одной серии ударов, то есть до ошибки игрока. При ошибке подыгрывающего партнера подсчет количества ударов тестируемого продолжается.

Норматив “треугольник” означает что, один игрок играет из угла или середины стола, а другой из двух углов стола поочередно. Таким образом, траектории полета мяча как бы рисуют на столе треугольник. При этом “треугольник” можно выполнять как из левого или правого угла стола, так и из середины стола.

Норматив “восьмерка” предполагает поочередное выполнение накатов справа и слева из двух углов стола. При этом один теннисист направляет мячи все время по прямым, а другой - по диагоналям.

3 подгруппа - нормативы для оценки уровня владения накатами и контрударами на стабильность и точность попадания, а также на сочетание выполнения этих технических приемов справа и слева. Требования такие же, как и при выполнении нормативов при игре подрезкой.

4 подгруппа - нормативы по подачам. Для оценки правильности и точности выполнения подач на противоположной стороне стола чертится мелом или накладывается из бумаги мишень. Для начинающих размеры такой мишени могут быть 50 x 50 см, а в дальнейшем, с ростом мастерства размеры мишени могут уменьшаться. Следует учитывать. Что подачи бывают не только с разным вращением, но и разной длины и направления полета. Наиболее целесообразно тренировать и тестировать “короткие” подачи, когда противнику трудно начать атаку, и “длинные”, выбивающие противника из удобной позиции. Тестирование осуществляется следующим образом. Подающий выполняет 10 подач определенного вида в заданную зону. Оценивается точность их попадания в зону. Если мяч во время тестирования задел сетку, то подача переподается.

Если вы хотите совершенствовать свое техническое мастерство, проверьте себя по этим нормативам.

I подгруппа нормативов(степень владения ракеткой)	Уд.	Хор.	Отл.
1. Набивание мяча ладонной стороной (справа) ракетки	50	80	100
2. Набивание мяча тыльной стороной (слева) ракетки	50	80	100
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	50	80	100
4. Набивание мяча ракеткой: игровая поверхность – ребро ракетки - ручка ракетки (общее количество)	6	12	15
5. Набивание мяча ракеткой: ладонная сторона ракетки - ребро ракетки - тыльная сторона (общее количество)	9	15	24
II подгруппа нормативов(подрезка)			
1. Подрезка справа по диагонали	20	25	35
2. Подрезка справа по прямой	20	25	35
3. Подрезка справа в середину стола	20	25	35
4. Подрезка слева по диагонали	20	25	35
5. Подрезка слева по прямой	20	25	35
6. Подрезка слева в середину стола	20	25	35
7. Подрезка справа по прямой и диагонали (треугольник)	15	20	25
8. Подрезка слева по прямой и диагонали (треугольник)	15	20	25
9. Подрезка справа (слева) из середины стола в два угла стола	15	20	25
10. Подрезка "восьмерка" по диагонали	15	20	25
11. Подрезка "восьмерка" по прямой	15	20	25

III подгруппа нормативов(Накаты и контрудары)

1. Справа по диагонали	25	35	45
2. Справа по прямой	25	35	45
3. Справа в середину стола	25	35	45
4. Слева по диагонали	25	35	45
5. Слева по прямой	25	35	45
6. Слева в середину стола	25	35	45
7. Справа по прямой и диагонали (треугольник)	15	20	25
8. Слева по прямой и диагонали (треугольник)	15	20	25
9. Справа (слева) из середины стола в углы стола	15	20	25
10. Справа и слева по диагоналям "восьмерка"	12	18	26
11. Справа и слева по прямым "восьмерка"	12	18	26

IV подгруппа нормативов(подачи)

1. Подачи (справа, слева) с нижним вращением в заданную зону	7	8	9
2. Подачи (справа, слева) накатоm в заданную зону	7	8	9

Литература:

1. Макарова Л.С. Современный настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
2. Гигин Ю.А. Теория и практика двигательного мастерства. – Алма-Ата: Руана, 1990. – 184 с.
3. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия 2006. – 519 с.
4. Амелин А.Н. Настольный теннис. – М.: ФИС 1999. – 192 с.
5. Сирова Л.К. Умей владеть ракеткой. – Спб.: Лениздат 1989. – 20 с.
6. Журнал Настольный теннис №3(40) 2001 г.

Рекомендуемая литература:

1. Амелин А. Н., Пашинин В. А. Настольный теннис (Азбука спорта).- М.: ФиС, 1999.
2. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра М.: ФиС, 2000.
3. Барчукова Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. – М.: РГАФК, 1997.
4. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис – М.: Советский спорт, 1989.
5. Барчукова Г. В., Шпрах С. Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.
6. Барчукова Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис М.: ГЦОЛИФК, 1984.
7. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. "Теория и методика настольного тенниса"
8. Богушас М.-В.М. "Играем в настольный теннис"
9. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.

10. Ефремова, А. В., Гужаловский А.А. «Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе», Минск, 1995.
11. Иванов В. С. Теннис на столе – М.: Советский спорт, 1968.
12. Культиясов Ю. К. Настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1974.
13. Матыцин О. В. «Настольный теннис: Неизвестное об известном» М: РГАФК, 1995.
14. «Настольный теннис»: Перевод с китайского - под ред. СюйЯньшэна. М.: ФиС, 1987.
15. "Настольный теннис. Правила соревнований (с приложениями)"
16. Правила настольного тенниса. - М., 2002.
17. Серова Л. К, Скачков Н. Г. Умей владеть ракеткой. - Л.: Лениздат, 1989.
18. Фримерман Э.Я. "Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис"
19. Холодовский И. В. Играй в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1972.
20. РадивойХудец"Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым"
21. Шпрах, С. Д. «У меня секретов нет. Техника» Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». М., 1998.
22. <http://ttfr.ru/rus/contacts/>
23. <http://www.rustt.ru/asp/article/325>