

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1
г.Коломна, ул. Дзержинского, д.18, МО,140402 тел:615-47-96,615-52-33**

**Методическая разработка
для тренеров
«Развитие координации у юных теннисистов»**

Подготовил:
Инструктор-методист
Глухова Е.Н.

**Коломна
2023г.**

ВЛИЯНИЕ СОСТАВНЫХ КОМПОНЕНТОВ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У ЮНОШЕЙ 12-15 ЛЕТ

Настольный теннис является одним из видов спорта, влияющих на развитие координации, особенно у детей. Настольный теннис состоит из различных элементов, каждый из которых по-разному влияет на развитие основных физических и психических характеристик. Разные элементы настольного тенниса по-разному воздействуют на работу тех или иных мышц.

Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, быстроту прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание. Скорость реакции на движущийся объект у играющих в настольный теннис детей значительно больше, чем у других. Нередко это качество помогает в различных жизненных ситуациях. Так, теннисист может поймать на лету падающую со стола чашку, отскочить от летящего в него предмета. Не случайно игру в теннис используют в качестве специального тренировочного средства при подготовке космонавтов, операторов, вратарей хоккейных команд и других специалистов, которые должны уметь четко реагировать на неожиданные изменения ситуаций в экстремальных условиях.

В этой главе мы перечислим основные компоненты настольного тенниса, влияющие на развитие координации у лет и дадим их краткую характеристику.

Итак, основными составными элементами настольного тенниса являются:

- удары; различают несколько видов ударов в теннисе, это: срезка (слева или справа), толчок, накат (слева или справа), подрезка (слева или справа), подставка (слева и справа), свеча (слева и справа) и топ-спин (слева или справа).
- подачи («веер», «маятник»);
- передвижение у стола (переступания, скрестные шаги, приставные шаги);
- комбинации (тактики) игры.

При игре в настольный теннис все составные компоненты используются одновременно, и у игрока нет времени остановиться и подумать, какой из известных ему приемов и навыков применить в данный момент. Вот почему развитие координации так ярко проявляется именно в настольном теннисе. Во время игры применяется множество ударов и их разновидностей. Освоение техники настольного тенниса принято начинать с разучивания ударов без вращения мяча – толчков, а затем отрабатывать удары с вращением мяча. Постепенное усложнение позволяет учащимся легче адаптироваться к быстрой игре. По мере развития координационных навыков у школьников, желательно как можно скорее научить их овладеть всеми движениями. Поскольку если какому-либо из ударов уделить с самого начала слишком большое значение, впоследствии это может нанести урон другим ударам, а, следовательно, и развитию координации. Большое разнообразие ударов отлично развивает общую координацию движений, дает навыки смены темпа, ритма, позиции, обогащает тактическое мышление.

Составным элементом при обучении настольному теннису является также развитие

таких качеств, как быстрота и ловкость, без которых трудно представить себе развитие координации. Ловкость - это способность быстро, точно, экономно и находчиво решать различные двигательные задачи.

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать достаточно полное восстановление организма.

Наиболее распространенными средствами при развитии ловкости являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приемы:

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (подача в настольном теннисе из положения сидя);
- зеркальное выполнение упражнений;
- усложнение условий выполнения обычных упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- изменение пространственных границ выполнения упражнений (ограничение игровой зоны стола).

Быстрота - это комплекс свойств, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции.

Быстрота движений обуславливается в первую очередь соответствующей деятельностью коры головного мозга, подвижностью нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц, направляющих и координирующих действие спортсмена. Показатель, характеризующий быстроту как качество, определяется временем одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой одинаковых движений в единицу времени (темпом).

Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью используются различные методы:

- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью, (в серии выполняется 3-6 повторений, за одно занятие выполняется 2 серии. Если в повторных попытках скорость снижается, то работе над развитием быстроты заканчивается, т.к. при этом начинает развиваться выносливость, а не быстрота);
- игровой метод (дает возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку имеет место воздействия на скорость двигательной реакции, на быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением. Присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей).

Изучать технику игры в настольный теннис рекомендуется в такой последовательности: срезка слева, накат справа, срезка справа, накат слева.

Далее осваиваются более сложные технические приемы: топ-спин, подрезка, подставка, свеча. В какой последовательности осваивать эти приемы и ладонной или тыльной стороной

ракетки, следует решать, исходя из индивидуальных особенностей юношей.

В последующих частях нашей работы мы рассмотрим более подробно каждый из составных элементов настольного тенниса, поскольку каждый из них непосредственно влияет на развитие координации у юношей 12-15 лет.

ОТРАБОТКА УДАРОВ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ

Все удары, используемые в настольном теннисе, можно разделить условно на 2 группы:

- основные удары
- дополнительные удары.

Планомерная отработка обоих видов ударов служит развитию координации. К основным техническим приемам относят, прежде всего: срезку слева, срезку справа, накат слева, накат справа.

Современная техника игры немыслима без сложных и разнообразных вращений мяча, придаваемых ракеткой. Вращение существенно меняет траекторию полета мяча. В полете он может вращаться в разных геометрических плоскостях. Мяч, который пробитым ударом закрутили вверх, получает поступательное верхнее вращение. О мяче, летящем таким образом, говорят: “крученный”. Он летит по более выпуклой траектории и падает на стол под значительно большим углом, чем летящий плоско, а отскакивает от стола под меньшим углом, но выше, чем после других ударов.

Траектория полета мяча резаного (который имеет нижнее вращение) более пологая, угол приземления обычно меньше угла приземления крученого и плоского мяча. Однако отскакивает резаный мяч под большим углом, чем приземляется. После отскока резаный мяч резаный мяч может сохранить прежнее вращение или превратиться в крученный. Прием и подача подобных мячей значительно сложнее обычных, эта техника требует внимания, ловкости и хорошей координации.

Знание и понимание этих секретов помогает правильно и красиво отбивать мяч.

Существуют общие правила выполнения любых ударов:

1. Правильная позиция обеспечивает хороший удар.
2. Все внимание на мяче — это первая заповедь, которой учат, и первая вещь, которую забывают в игре.
3. Каждый удар начинается с замаха.
4. Взаимодействие ракетки с мячом должно происходить перед туловищем так, чтобы точка удара составляла вершину равнобедренного треугольника, основанием которого являются стопы.
5. Удар необходимо выполнять в высшей точке отскока мяча от стола или раньше, так как в современной игре в борьбе за скорость каждый игрок старается быстрее послать мяч на сторону противника.

6. Во время удара вес тела необходимо переносить с одной ноги на другую, что позволит увеличить силу и точность удара, поскольку удлиняет сопровождение ракеткой мяча.

7. При каждом ударе следует придавать мячу то или иное вращение.

8. Все движения выполняются не за счет силы, а за счет ускорения и свободного маха рукой. Надо уметь расслабляться.

И еще об одной, может быть, не совсем заметной, но важной детали следует помнить — это движения неигровой рукой.

Свободная рука своим согласованным движением с движением игровой руки способствует повышению мощи удара, а также выполняет роль тормоза для уравнивания большой энергии движения руки с ракеткой и туловища.

Обычно при нападающих ударах свободная рука слегка согнута в локте и во время удара выполняет движение в том же направлении, что и рука с ракеткой. При подрезке свободная рука чаще всего выполняет роль противовеса, двигаясь назад и помогая тем самым игроку сохранять устойчивое положение.

ТОЛЧОК

Самый простой для освоения технический прием — толчок. Называется он так потому, что надо держать ракетку перед собой перпендикулярно плоскости стола и тыльной стороной ударить по мячу, как бы толкая перед собой. Мяч в этом случае летит без вращения. Таким приемом трудно выиграть очко, он более подходит для защиты, а невозможность придать мячу вращение снижает точность управления его полетом.

Освоить этот вид удара можно за одно занятие. Поэтому многие преподаватели часто пренебрегают им в пользу более сложных. Но толчок требует к себе более длительного внимания по многим причинам. Во-первых, этот элемент служит фундаментом для освоения не только определенных движений рук, но и всех компонентов игры. Если в первую очередь не научить юношей пользоваться ударом толчок, им будет сложно координировать использование других, более сложных ударов. Во-вторых, толчок входит как компонент в другие виды ударов.

При овладении толчком, необходимо научить учащихся правильно держать ракетку. Нужно постоянно обращать внимание на то, чтобы пальцы не слишком крепко обхватывали ручку ракетки.

Когда учащиеся смогут несколько раз ударить толчком слева или справа в игре с партнером, можно продолжить обучение в групповой игре под названием «крутиловка». Суть ее состоит в следующем. Игроки располагаются по обе стороны стола. Количество участников не ограничено. Оговаривается путь обегания стола — по часовой стрелке или наоборот, в зависимости от того, используется левый или правый толчок. Подача производится с той стороны, где больше участников. Подав мяч, игрок обегает стол и оказывается на другой его половине. В это время стоявший за ним игрок подает ему мяч и также бежит вокруг стола. Отразив мяч на другой половине стола, игрок снова обегает стол, и так до ошибки. Это

упражнение прекрасно развивает координацию у юношей и приносит много удовольствия во время занятий.

СРЕЗКА

Один из самых легких для освоения ударов – срезка слева. Это удар, при котором мячу придается нижнее вращение. Такой мяч называют резаным, потому удар и получил название срезка. Движение, которое выполняется при этом ударе, похоже на аналогичное движение, когда что-нибудь срезаем. Само движение выполняется так (что справа, что слева), словно ребром головки срезают крупную головку цветка, стоящего на длинном стебле и стараются так, чтобы на ракетке остался только один бутон, без стебля.

Без срезки, как правило, не обходится ни одна игра на счет. Это один из основных приемов игры. Даже опытные игроки часто используют этот удар. Принять подачу, отразить короткий мяч или самому сыграть коротко, тем самым не дать возможности противнику начать атаку, — все это осуществляется с помощью срезки. Мячу во время выполнения этого удара придается нижнее вращение (обратное направлению его полета), и летит он более медленно по низкой траектории.

Этим приемом отражают мяч, летящий без вращения или имеющий нижнее вращение.

Срезку слева выполняют из такой стойки: туловище нужно развернуть вполборота влево и немного наклонить вперед. Ноги согнуты и расставлены на ширину плеч, правая впереди. Руки согнуты в локтях и находятся перед грудью. При замахе руку с ракеткой согнуть и поднять к левому плечу, а, выпрямляя, опустить вперед-вниз. Траектория движения ракетки должна быть дугообразной, а не прямолинейной. В начале движения “нос” ракетки поднят к плечу, а в конце направлен туда, куда посылается мяч – в левый угол, середину или правый угол стола. Во время выполнения юношами упражнений на отработку этих ударов, педагог должен следить за тем, чтобы при замахе рука не поднималась выше и дальше плеча; движение выполнялось плавно, но с ускорением; рука после удара не останавливалась, а выпрямлялась до конца; по окончании движения рука не отводилась далеко вправо, она должна идти вперед и вниз к сетке.

Тренироваться можно у ровной стенки, разнообразив задания: отбивать в мишень, в 2-3 мишени, расположенные рядом, подходя ближе и удаляясь от стены, отработывая силу удара. Тренироваться без партнера можно и на столе, придвинув его к стене, или поставив щит у противоположного конца стола.

Срезку справа выполняют из стойки для ударов справа. При этом туловище развернуто вполборота вправо и немного наклонено вперед. При замахе руку с ракеткой, сгибая, поднимают вверх до уровня плеча, а, выпрямляя, опускают вперед-вниз. Более активная работа кисти в момент удара придаст мячу большую скорость вращения. Нужно научить юношей не выставлять при замахе локоть вперед, это помогает правильно выбрать угол наклона ракетки.

Это уже более сложный технический прием, т. к. движение руки несколько неестественно.

НАКАТ

Технический прием накат появился значительно позже срезки. Возможность выполнять этот технический прием возникла с изобретением ракеток с губчатыми и резиновыми накладками. Мяч как бы обкатывают, «гладят» ракеткой снизу—вверх—вперед. Наверное, поэтому этот технический прием называют накатом. Мячу придается верхнее вращение и более крутая траектория полета, чем и обеспечивается надежность его попадания на половину стола противника даже при ударе по мячу ниже уровня сетки.

Накат относится к атакующим, нападающим ударам. Это один из основных технических приемов, с помощью которого ведется розыгрыш очка. Им можно перебрасывать мяч на другую сторону стола, отражать срезки и накаты противника, принимать подачи и контратаковать (в этом случае прием будет называться контрнатом). Применение наката позволяет разнообразить игру. Играть в более быстром темпе, чем срезками, менять направление и силу вращения мяча, что дает возможность быстрее одержать победу над соперником.

Движение при выполнении наката своеобразно: как будто мяч проглаживается ракеткой снизу вверх, обкатывается.

Этим приемом удобно выполнять атакующие удары в ближней зоне и по коротким мячам.

Накат слева выполняют из левосторонней стойки: при замахе ракетку опускают немного вниз, к левому боку. Удар производится движением руки с ракеткой снизу-вверх-вперед. "Нос" ракетки в начале движения смотрит вниз, а в конце удара – вверх-в сторону. Необходимо научить ученика, что движение начинают с кисти, "включают" предплечье, а затем плечо. Локоть должен остаться на месте, движение выполняют "вокруг локтя"; заканчивая движение, игровая поверхность ракетки должна быть параллельна столу; чтобы увеличить поступательную скорость, нужно перенести вес тела с левой ноги на правую.

Накат справа также один из основных атакующих ударов, которым можно выиграть очки. Выполняют из правосторонней стойки. При замахе рука отводится к правому бедру. Движение идет снизу вверх-вперед и заканчивается как бы у головы. В этом ударе более активно работает кисть и плечо. Важные моменты при выполнении наката справа:

- для того, чтобы движение не было скованным, должно быть расстояние 5-8 см;
- при замахе "нос" ракетки опущен, а сама ракетка находится на уровне игровой поверхности стола или чуть ниже;
- не поднимать локоть вверх, при окончании движения ракетка должна быть выше локтя;
- для усиления удара вес тела переносится с правой на левую ногу.

ТОП-СПИН

Конечная цель большинства ударов – это выигрыш очка. Если не считать обманных приемов, теннисисты выиграть очко стремятся за счет силы удара по мячу. Но чем сильнее удар, тем вероятнее промах. Поэтому, с одной стороны, удар должен быть как можно более сильным, а с другой – не утратить точности. В этом случае помогает вращение мяча. Само по себе оно не меняет силы удара, а лишь увеличивает точность попадания. Увеличение скорости верхнего вращения позволяет играть точно и выполнять сильнейшие удары. Таким свойством обладает топ-спин – самый мощный и эффективный удар в современном настольном теннисе.

Изобрели и впервые этот технический прием продемонстрировали японские теннисисты на чемпионате мира в 1961 году. Топ-спин (top-spin) в переводе с английского означает верхнее (высшее) вращение. Впервые этот прием показали японские спортсмены на чемпионате мира в 1961г. Это очень сложный технический прием. Его трудно выполнить, еще труднее ответить на него. Мяч, получивший сверхсильное высшее вращение, имеет выпуклую траекторию полета, летит замедленнее, зато при взаимодействии со столом и ракеткой имеет быстрый и неожиданный отскок. Этот прием часто используют для начала или завершения атаки.

Различают быстрый топ-спин, зависающий, боковой, ложный (или обманный), когда игрок только делает вид, что выполняет топ-спин. Техника выполнения топ-спина справа аналогична технике наката справа. Но его отличает большой замах, движение руки почти полностью направлено вверх. А для того, чтобы мяч больше вращался, удар по нему нужно выполнять по касательной, ракетка должна как бы скользнуть по нему с максимальным ускорением, а не бить. А для того, чтобы мяч летел не только вверх, но и вперед, нужно активно работать туловищем, поворачиваясь во время удара. Осваивая этот прием, нужно обратить внимание на следующие секреты:

- Выполняя замах, надо больше разворачивать плечи и отводить выпрямленную руку назад, это позволяет вложить в движение больше энергии.

- Проверить, как выполнен удар, можно по звуку. Если удар мяча о ракетку звонкий, то он не удался, т. к. в игре приняли участие и основание ракетки, и накладка. Если слышится слабый звук или легкое шуршание, значит, сыграно правильно.

- Рука с ракеткой должна обогнать мяч, тогда удастся придать мячу нужную траекторию и направление полета.

Топ-спин слева стал грозным оружием спортсменов. Он может быть быстрым и медленным, как и справа. Быстрым топ-спином владеют немногие. А топ-спин слева при вертикальной хватке (азиатской) не применяется вообще, т. к. при этой хватке приходится слишком быстро и сильно выворачивать кисть. Техника выполнения топ-спина слева почти такая же, как и наката слева. Но движение более энергичное и широкое. Активно работают кисть и туловище. Осваивая этот прием нужно думать о следующем:

- Для создания большего замаха надо выпрямить руку и опустить ракетку вниз и чуть к левому боку, плечи развернуть влево, так, чтобы оказаться к столу почти правым боком.

- Во время выполнения удара локоть оставьте “на месте”.
- Для придания мячу большей скорости ноги нужно сгибать сильнее, а в момент удара активно их разогнуть и одновременно перенести вес тела вперед с левой ноги на правую.

ПОДСТАВКА

Подставка – один из самых старых ударов. Относится больше к вспомогательным и защитным приемам игры. Суть его заключается в том, что мяч должен быть направлен в такую точку стола, чтобы соперник не смог продолжить атаку, допустил ошибку или вынужден был применить такой ответный удар, который смог бы облегчить игроку контратаку. Название этого приема обусловлено сутью самого движения: ракетку просто подставляют к мячу, и он, подлетев, как бы сам отскакивает от нее.

Подставкой принимают обычно хорошие мячи, которые после отскока не вылетают за пределы стола. Выполняют ладонной и тыльной стороной ракетки. Различают подставку активную и пассивную. Если просто подставить ракетку под мяч, это будет пассивный удар. А если ракетку поворотным движением кисти и предплечья продвинуть вперед, накрывая ею мяч, то получится быстрая активная подставка.

При этом выполнении подставки движения ног и туловища минимальны, удар выполняется практически без замаха.

Чтобы хорошо освоить технику выполнения этого приема, нужно обратить внимание на следующее:

- Следить, чтобы ракетка в момент удара находилась над столом.
- Не принимать мяч слишком вытянутой рукой далеко от себя, это затруднит контроль за полетом мяча.
- Удар лучше выполнить по восходящему мячу или в высшей точке его отскока.

ПОДРЕЗКА

Подрезку используют для отражения сильных ударов соперника: накатов, топ-спинов, завершающих ударов и ударов на средней и дальней дистанции от стола. Мячу придается низкая траектория полета и сообщается нижнее или нижне-боковое вращение. По форме движения она аналогична срезке, только выполняется дальше от стола и с более широкой амплитудой движения.

Основная цель этого технического приема – обеспечить надежное отражение мяча, затруднить сопернику выполнение завершающих ударов.

Обычно подрезку выполняют по опускающемуся мячу, когда он находится ниже уровня сетки, т. к. у опускающегося мяча скорость снижается, а вращение ослабевает.

Подрезку слева выполняют из стойки для ударов справа: левая нога немного выставлена вперед, вес тела на правой ноге, туловище развернуто и чуть отклонено вправо. Рукой с ракеткой делается замах вверх-назад до уровня плеча, а потом сверху-вниз-вперед делается

ударное движение, ноги сгибаются в полуприседе. Удар наносится нижней половиной ракетки по нижней части мяча. Чтобы избежать ошибок при выполнении подрезки, нужно помнить:

- Чтобы при замахе рука с ракеткой поднималась не выше уровня головы и не отводилась за спину, т. к. это снижает скорость мяча.

- Правильно выбрать угол наклона ракетки при ее подведении к встречному мячу.

- Не прижимать локоть близко к туловищу, чтобы обеспечить свободное широкое движение.

Подрезка слева дает больше возможностей в игре, чем подрезка справа. Подрезкой слева можно отражать мяч с большей площади стола. Кроме того, стойку, с которой выполняется подрезка слева,

Можно использовать для последующих атакующих ударов слева и справа, т. к. мы стоим лицом к столу.

При ударах слева туловище ограничивает амплитуду замаха, поэтому для увеличения замаха разворачиваются влево, а правую руку с ракеткой, отведя к левому плечу, направляют в сторону соперника. Во время выполнения удара рука выпрямляется сверху-вниз-вперед, вес тела переносится на правую ногу.

Удар по мячу выполняется нижней половиной ракетки по нижне-боковой или нижней части мяча. При освоении этого технического приема надо обратить внимание на такие моменты:

- Подрезку делать сбоку от себя, на линии левого плеча, не перед животом и не слишком далеко от туловища, рука чуть согнута в локте. Этим обеспечим оптимальную амплитуду и скорость.

- Подрезку выполнять по мячу, находящемуся на уровне сетки или чуть ниже ее.

- Плавно сгибайте ноги и переносите вес тела на правую ногу, чтобы погасить вращение и скорость прилетающего мяча.

СВЕЧА

Существует интересный, но редко используемый технический прием – “свеча”. Так называют прием, при котором мячу можно придать сильное вращение верхнее (крученая “свеча”) или нижнее (резаная “свеча”), что затрудняет его прием. Обычно относится к защитным приемам. Его применяют в тех случаях, когда игроки вынуждены очень далеко отойти от стола или когда не остается времени для подготовки к активному отражению мяча.

В такой ситуации широким движением снизу-вверх стремятся перебросить мяч сопернику по крутой траектории. Во-первых, для того, чтоб выиграть время для подготовки к следующему удару, во-вторых, в надежде, что высоко отскочивший мяч вынудит соперника допустить ошибку. “Свечи” можно проводить и справа, и слева. Чтобы хорошо выполнить “свечи”, нужно помнить:

- Удар выполнять по опустившемуся мячу, что придаст ему более крутую траекторию

полета.

- Закручивайте мяч не только кистью, но и с помощью ног и туловища.
 - Стремитесь ударить по мячу по касательной для придания ему сильного вращения.
 - Амплитуда движений должна быть широкой, что позволяет лучше контролировать полет мяча.
- Старайтесь посылать мячи на заднюю белую линию стола, что вынудит соперника отойти от стола и отвечать пассивно.

ПОДАЧА

Подача – главный технический прием, с которого начинается игра на счет. Основная задача этого приема – введение мяча в игру. За партию принимать и подавать приходится в среднем 25-30 раз. Поэтому без хорошей подачи не может быть хорошей игры на счет. Подача – это единственный удар, который не зависит от действий соперника. В последнее время подача стала важным атакующим приемом, позволяющим выиграть очко. Стараясь сбить с толку соперника, при выполнении подачи игроки делают дополнительные обманные движения.

Техника выполнения подачи делится на 2 части: подброс мяча и сам удар.

Существуют некоторые правила подачи мяча: мяч подбрасывают с открытой ладони, при этом большой палец отставлен в сторону, а остальные втянуты и плотно сомкнуты. Руку держат перед собой или сбоку от себя. Обязательно нужно проследить за тем, чтобы рука с мячом не оказалась ниже уровня стола, не пересекла продолжение задней линии стола и не находилась над столом – в этих случаях подача не будет считаться правильной.

Мяч подбрасывают на любую высоту не ниже 16 см от уровня стола.

Самое главное при подаче – момент взаимодействия ракетки с мячом. Существует множество подач, которые различаются по форме движения руки с ракеткой:

- прямым ударом;
- “маятник”;
- “веер”;
- “челнок”;

по траектории и длине полета мяча, направлению вращения:

- верхняя;
- нижняя;
- нижне-боковая и т. п.

Подачи прямым ударом выполняются справа и слева движениями, аналогичными приемам срезка и наката.

Подача “маятник” получила название от самого движения. Потому что предплечье и кисть с ракеткой движутся слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки и справа налево при выполнении подачи ладонной стороной ракетки. Эта подача позволяет придать мячу различное вращение в зависимости от того, в какой момент происходит

соударение ракетки с мячом – в начале, середине или конце движения. От этого зависит и тип вращения.

Поддача “веер”. Эту поддачу выполняют обычно только ладонной стороной ракетки. Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Если поддачу выполняют в левую сторону, тогда теннисист становится лицом к столу.

Осваивая технику подачи нужно обратить внимание на такие детали:

- Меняется хватка ракетки. Для увеличения подвижности кисти ручку ракетки держат несколько дальше и слабее, а саму ракетку удерживают большим и указательным пальцами.

- Качество выполненной подачи от активной работы кисти при ударе, необходимо максимально расслабить кисть.

Чтобы подача была результативной, нужно помнить о маскировке способа подачи, очередности выполнения подач.

Для увеличения подвижности кисти при выполнении подачи хватка ракетки немного меняется. Сама ракетка удерживается большим и указательным пальцами, а ручка лишь слегка придерживается остальными тремя пальцами. Нужно по возможности максимально расслабить кисть и выполнить не широкое, но хлесткое, с максимальным ускорением движение; перед началом подачи стараться принять правильное исходное положение. Это поможет не только хорошо выполнить подачу, но и быть готовым к следующему после нее удару.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ У СТОЛА

Раньше многие игроки обращали внимание только на ударное движение руки и не принимали в расчет значение работы ног. Да это и понятно.

Размеры стола невелики, ширина его всего 1 метр 52 сантиметра. И вначале может показаться, что передвигаться при игре в настольный теннис совсем необязательно: развернулся, протянул руку — вот и все. Но это не совсем так. В современном настольном теннисе с развитием техники игры возникла необходимость четкой координации и согласованности движений всех частей тела теннисиста — ног, туловища, мышц брюшного пресса, игровой и свободной руки, что позволяет повысить качество выполненного технического приема. За время напряженной встречи теннисист выполняет 200—300 ударов и преодолевает расстояние 800—1500 метров. Ведь мяч практически никогда не попадает в одно и то же место, поэтому в игре надо все время передвигаться. И чем дальше отходят от стола, тем большее расстояние преодолевают. И характер перемещений самый разнообразный.

Если нужно отразить косой мяч справа, а затем успеть к короткому мячу слева — приходится двигаться не только вдоль стола вправо-влево или вперед-назад, но и совершать разнообразные диагональные перемещения. Главная цель перемещений игрока состоит в том, чтобы перед выполнением каждого удара принять такое положение, при котором можно было бы быстро передвигаться, занимать удобную стойку и осуществлять точный удар. Так как исходное положение может серьезно повлиять не только на технику удара, но и на скорость

передвижений, рассмотрим более подробно стойку игрока в настольный теннис.

Стойка может быть нейтральной, когда теннисист стоит лицом к столу и ожидает ответных действий соперника; для ударов справа — в этом случае игрок располагается вполоборота вправо к столу и для ударов слева — когда он разворачивается вполоборота влево к столу для более удобного выполнения замаха и самого удара. В нейтральном положении игрок обычно стоит лицом к столу, ноги на ширине плеч или чуть шире, носки несколько развернуты, пятки приподняты, вес тела приходится на носки, ноги согнуты в коленях (они направлены внутрь). Туловище слегка наклонено вперед, плечи раскрепощены, рука, держащая ракетку, согнута в локте под прямым углом и находится перед туловищем. Голова поднята, взгляд направлен вперед, чтобы следить за полетом мяча. Стойка должна быть еще и устойчивой. Такое исходное положение позволяет быстро и с наименьшими затратами сил переместиться в нужном направлении. Из стойки на слишком прямых ногах и с несколько отклоненным назад центром тяжести тела трудно быстро начать движение. Так как согнутые ноги, словно заряженные пружины, готовы быстро сработать для любого способа передвижений. В то время, как при прямых ногах трудно сильно оттолкнуться, положение на носках с перенесенным вперед центром тяжести тела позволяет вам с меньшими усилиями начать движение в нужном направлении.

Каждый игрок выбирает удобную для себя стойку. Выбор этот зависит от вашего роста, физических данных, скорости реакции, координации движений, техники и стиля игры, а также индивидуальных особенностей.

Так, если юноша высокого роста и имеет длинные конечности, то он должен стоять несколько дальше от стола, чем игрок невысокого роста. Для определения правильного местоположения нужно принять нейтральную стойку на таком расстоянии от стола, чтобы ракетка, находящаяся перед ним в чуть согнутой руке, «носом» слегка касалась задней белой линии стола, его края. Если у него хорошая реакция и скорость движений и он успевает прореагировать и отбить мяч вовремя, то может стоять близко у стола. Если же не успевает отбивать прилетающие мячи, то следует посоветовать ему отойти на удобную для дистанцию.

Если чаще применяются атакующие удары справа, чем слева, то вставать следует не по центру стола — лучше сместиться немного в левый угол. Таким образом ударами справа можно контролировать большую часть стола.

Игрокам, предпочитающим нападающий стиль игры, применяющим накаты, подставки и топ-спины, рекомендуем перемещаться на ближней и средней дистанции от стола. Тем, кто предпочитает подрезку, лучше располагаться на средней и дальней дистанциях от стола.

Важно не только занять соответствующую позицию для удара, но и, прежде всего, сконцентрировать внимание перед приемом мяча. При рассеянном внимании и недостаточной собранности даже правильная стойка не может обеспечить удару успех. Наблюдая за игрой мастера, вы порой даже не успеваете заметить, когда же он очутился в том или ином месте. В этом и состоит мастерство. Выполнять передвижения к мячу нужно между ударами, чтобы к

моменту удара находиться в нужном месте. Основным способом передвижений в игре — шаги. Прыжки и рывки неэффективны, так как при этом вы легко можете потерять равновесие. И кроме того, для возвращения в исходное положение или перехода на новую позицию потребуется значительно больше времени, чем при перемещении шагами. В игре теннисисты чаще пользуются следующими разновидностями перемещений: одношажный способ — шаги, переступания и выпады; двухшажный способ — скрестные и приставные шаги. Реже игроки используют прыжки.

Одношажный способ передвижений игроки применяют при перемещениях на незначительное расстояние или для того, чтобы занять правильную позицию. При этом шаг в направлении мяча делают ближней к нему ногой, а другую ставят в нужную для выполнения удара позицию. Удар можно также выполнять одновременно с шагом, что значительно увеличивает его силу.

В зависимости от расстояния до мяча первый шаг делают широким, обычным или незначительным.

К разновидностям одношажного способа передвижений относят переступания и выпады.

Переступания используют для поворотов на месте или незначительного передвижения вперед-назад — теннисист как бы переминается с ноги на ногу; выпады же в основном для приема коротких или косых мячей, к которым игроку приходится как бы тянуться. При выпаде ближней к мячу ногой делают широкий шаг, сильно сгибая ее. Приставные шаги применяют в основном для перемещений вправо-влево. При этом первый, основной шаг выполняют ближней к мячу ногой, а вторую подтягивают до основной стойки. Если вы оказались достаточно далеко от мяча, сделайте несколько приставных шагов. Скрестные шаги игроки часто используют при игре в средней или дальней игровой зоне. При таком способе передвижений вначале делают шаг дальней от мяча ногой — ее проносят впереди (передний скрестный шаг) или сзади (задний скрестный шаг) опорной ноги. Затем опорную ногу подтягивают и ставят на необходимое для выполнения удара расстояние.

Необходимо обратить внимание на то, что движение в направлении полета мяча начинают не ближней, а дальней от мяча ногой. Например, при передвижении вправо первое движение делают левой ногой. Обычно скрестные шаги выполняют с поворотом туловища и последующим приставным шагом или переступанием. Однако скрестные шаги удобнее применять при диагональных передвижениях вперед-назад. Для передвижений вперед используют передний скрестный, а для диагонального передвижения назад — задний скрестный шаг. Стремительная смена игровых ситуаций требует от игрока умения быстро перемещаться и принимать наиболее рациональное исходное положение для выполнения удара. Описанные способы передвижений в игре часто используют в самых разнообразных сочетаниях. Правильное и быстрое передвижение во время игры — это важное слагаемое успеха. Недаром говорят, что теннисист играет и ногами. Основное условие успешного передвижения к мячу — правильное исходное положение. Стойка на носках и согнутые в коленях ноги позволяют

быстро осуществить любое передвижение в любую сторону.

Поэтому необходимо постоянно обращать внимание на следующие важные моменты:

— все удары начинают выполнять из правильного исходного положения, ведь от него зависит быстрота старта в нужном направлении;

— при перемещениях сохраняется основная стойка. Положение, необходимое для выполнения удара, принимается в момент перед приземлением ног;

— после каждого удара кратчайшим путем нужно возвращаться в исходное положение и готовиться к отражению следующего мяча;

— при любых способах передвижений в различных направлениях — вперед, назад или в сторону — нужно следить, чтобы центр тяжести тела приходился на носки и переносился в направлении передвижения и в направлении удара;

— передвигаясь у стола, нельзя суетиться, двигаться нужно легко, избегать лишних движений — не нужно делать двух шагов, если можно сделать один. Лишние движения отнимают драгоценное время и мешают подготовке к удару;

— необходимо постоянно совершенствовать специальные физические качества игрока: быстроту, гибкость, выносливость, координацию движений, особенно равновесие, так как большая часть движений в настольном теннисе выполняется стремительно, динамично и требует больших затрат сил;

— учиться передвигаться разнообразно: вперед-назад, влево и вправо, делать повороты в сторону, переметаться по диагонали, а также разными способами — одношажным, двухшажным. Это повысит мастерство игры;

— не жалеть времени и внимания на освоение рациональных способов передвижений, так как умение правильно, рационально и быстро передвигаться — ключ к успеху в игре;

— для освоения и закрепления правильной техники передвижений используются имитационные упражнения, а в тренировке на столе — простые упражнения с определенными заданиями, когда известно, куда и какой мяч прилетит. Такие упражнения позволят быстрее освоить технику передвижений и лучше подготовиться к игре на счет.

Остановимся еще на одном моменте техники игры — движениях неигровой, свободной, руки. Об этом нередко забывают, а иногда и не придают большого значения, хотя часто свободная рука доставляет игрокам много хлопот. Свободная рука выполняет две очень важные функции. Во-первых, своими движениями, согласованными с движением игровой рукой, она увеличивает мощь удара, а во-вторых, выполняет роль тормоза, уравнивающей большую энергию движения руки с ракеткой и туловища. Возьмем, к примеру, завершающий удар или топ-спин. Кроме того, свободная рука, как у белки хвост, помогает координации движений и сохранению равновесия при быстрых сложных передвижениях и ударах. Обычно при нападающих ударах свободная рука слегка согнута в локте и во время удара движется в том же направлении, что и рука с ракеткой. При подрезках же, чаще всего слева, свободная рука в качестве противовеса выполняет движение назад, помогая тем самым игроку сохранять

устойчивое положение.

Движения свободной руки во время игры также играют очень важную роль при развитии координации, поэтому необходимо сконцентрировать на этом внимание учащихся, помочь выбрать им наиболее удобные движения, помогающие координировать перемещения и удары при игре.

Особый раздел в технике передвижений составляют передвижения в паре. В парной игре теннисисты, выполняя поочередно удары, должны постоянно менять положение так, чтобы не мешать партнеру, но в то же время своевременно оказаться на месте. Рассмотрим основные 5 способов передвижений в парной игре, которые наиболее часто встречаются в играх опытных теннисистов.

Первый способ передвижения можно еще назвать линейным. Выполнив удар, партнер отходит в сторону — один все время вправо, а другой влево по договоренности или же в кратчайшую к краю стола сторону так, чтобы не загромождать поле зрения партнера. Данный способ передвижения применяется в случае, если один партнер играет левой рукой, а другой — правой или когда оба теннисиста играют на ближней дистанции.

Второй способ передвижения называется «Т-образным». Он используется, когда один из игроков предпочитает играть на ближней, а другой на средней или дальней дистанции. Игрок, находящийся в ближней зоне передвигается вправо-влево вдоль стола, а его партнер — вперед-назад.

Третий способ передвижения — «И-образный» — используется, если оба игрока предпочитают играть на средней от стола дистанции. В этом случае спортсмены также придерживаются основного принципа парной игры: сыграть успешно самому и создать наиболее благоприятные условия игры для партнера. Поэтому, чтобы избежать столкновений и дать возможность партнеру свободно передвигаться у стола, один из игроков двигается вперед - назад, а другой из левой части площадки по диагонали слева - направо.

Наиболее часто в паре применяется четвертый способ передвижения — «О - образный». После выполнения удара у стола игрок отходит в сторону и назад за спину партнера, занимает его место, а партнер перемещается к столу. При этом способе игроки передвигаются по кругу, как бы освобождая площадку для выполнения ударов. Перемещаться по кругу можно как по часовой стрелке, так и против часовой стрелки, в зависимости от того, о какую половину стола ударится мяч. Если мяч прилетает в правую половину стола, то игрок после удара отходит вправо—назад, освобождая место партнеру. Чтобы не ошибаться, в какую сторону надо передвигаться после удара, необходимо придерживаться следующего правила: не пересекать поле зрения партнера, Передвигаться в кратчайшую сторону, к одному из углов стола.

Пятый способ передвижения — «Л - образный» — используется, когда в паре играют левша и правша. Игроки находятся в разных углах стола на некотором расстоянии от него: правша в левом углу, а левша в правом — и выходят к столу для выполнения ударов. Такое расположение игроков обусловлено тем, что у большинства теннисистов лучшими являются

удары ладонной стороной ракетки.

Все эти способы передвижений успешно применяются в игре и даже могут сочетаться в розыгрыше одного очка. Поэтому не ограничивай свой технический арсенал одним или двумя способами передвижений.

Очень важна в парной игре согласованность передвижений партнеров. Ведь передвигаться надо во время ответных ударов партнера и соперника, стараясь при этом предугадать его ответные действия и быстро выйти в нужную позицию для нанесения задуманного удара. Не надо отходить слишком далеко от стола, иначе не успеешь быстро подойти, но и стоять слишком близко друг к другу тоже не желательно, так как это будет сковывать действия партнера. Умение хорошо передвигаться по площадке поможет тебе не только одерживать победы над соперниками, но и стать хорошим партнером.

Чтобы быстрее овладеть правильной техникой передвижений и быстро «догонять» даже самые коварные мячи, нужно следовать указаниям:

— Прежде чем выполнить удар, принимать правильное удобное исходное положение, от этого зависит не только качество удара, но и быстрота передвижений.

— При перемещениях сохранять основную стойку теннисиста или же принимать ее в момент перед приземлением ног.

— При использовании различных способов передвижений в различных направлениях следить, чтобы центр тяжести приходился на носки и переносился в направлении удара.

— После выполнения каждого удара кратчайшим путем возвращаться к середине стола и готовиться к отражению следующего удара.

— Учиться передвигаться разнообразно, в разных направлениях, делать повороты в стороны, это повысит мастерство твоей игры.

— Постоянно совершенствовать специальные физические качества — скорость, гибкость, выносливость, координацию движений, особенно равновесие, так как большая часть передвижений в настольном теннисе выполняется стремительно, динамично и требует больших затрат сил.

— Не жалеть времени и внимания на освоение рациональных способов передвижений, так как умение правильно, рационально и быстро передвигаться — ключ к успеху в игре.

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ, СЛУЖАЩИХ РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИИ

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

1. Тренер (или партнёр) постоянно изменяет темп выполнения ударов и скорости полёта мяча. Обучаемый спортсмен 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. Обучаемый 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 обучаемому 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, я бы сказал, остроумия в выборе направлений своих ударов. Только нестандартные, «нештампованные» ходы (которые и предугадать-то 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 зрительного анализатора, но и с помощью, скажем, слухового, 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 вращения, 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 сочетаниях 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.

