

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА
140402, Московская область, г. Коломна, ул. Дзержинского, д.18
тел: (496) 615-47-96, 615-52-33 e-mail: klmn_fsoigrsp@mosreg.ru**

**Методическая разработка
ТЕХНИКА И ТИПЫ УДАРОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**

Инструктор по спорту
Голованов Егор Михайлович

Коломна
2023 г.

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).

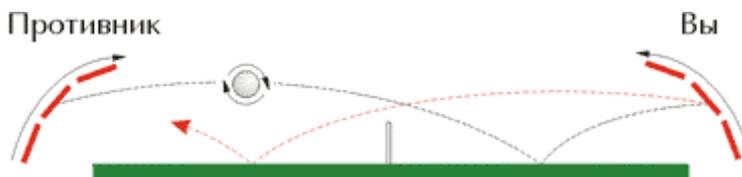


Рис. 5

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 случаи получается низким и слабым. В общих чертах расскажу об этих ударах. Основная цель подрезки- возвращение мяча на половину столу 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 придал 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).

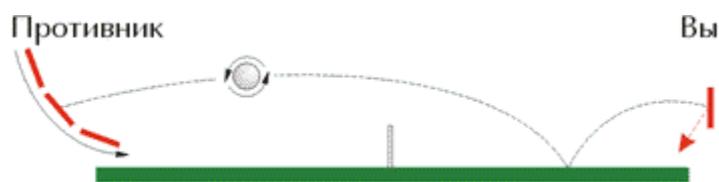


Рис.6 Положение ракетки при подрезке

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

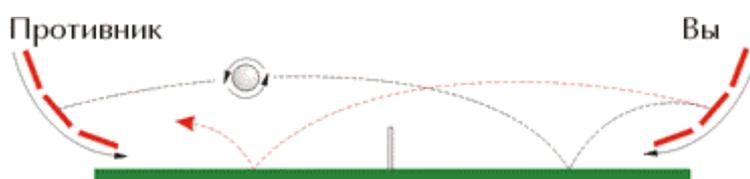


Рис. 7

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 выдвинута вперед.

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 подачи), 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.

Подачи 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. Подачи 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.