

**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
Обучение подач и разновидностей их в настольном теннисе**

Инструктор по спорту
Голованов Егор Михайлович

Коломна
2023 г.

Подачи – важнейший компонент настольного тенниса. С подачи начинается игра и во многом зависит итоговый результат. В этой статье мы познакомимся с механикой подачи в настольном теннисе. Разберём, какие виды подач бывают. А также выясним, отличия в исполнении этого компонента игры профессионалом и любителем.

Как подавать мяч в настольном теннисе

Подача мяча в настольном теннисе чётко регламентируется правилами игры. Выделим основные положения.

1. Подающий должен подбросить шарик, лежащий на распрямлённой ладони вверх, на высоту более 15 сантиметров.

2. Мячик должен быть выброшен строго над поверхностью стола, но до удара находится за его пределами.

3. После соприкосновения с ракеткой мяч сначала должен удариться о стол со стороны подающего, а затем удариться о стол со стороны соперника.

4. Движение ракеткой и удар по мячу должны быть открыты судьям, наблюдающим за соблюдением правил.

5. подача засчитывается с того момента, как подающий подбросил мяч. То есть в случае непопадания ракеткой по шарик, подача считается выполненной, но выполненной неудачно.

Подбросы мяча бывают нескольких видов. При низком подбросе мячик подкидывается на высоту от 16 до 20 см. При среднем – от 20 до 50 см. При высоком – от 50 см до 2-х метров. От того, как высоко подброшен мяч, зависит высота соприкосновения его с ракеткой, от чего в свою очередь зависят угол и направление подачи.

Как закрутить мяч

Главный элемент подачи в настольном теннисе – вращение. По типам вращения подачи и отличают. С тренировки умений подкручивать мяч обычно начинается обучение атакующим навыков игроков-новичков. Поэтому прежде чем перейти к исследованию типов подач, разберём виды вращения мяча.

В пинг-понге выделяют три основных вида вращения: верхнее, нижнее и боковое. Мяч, посланный с верхним вращением – кручёный. Для выполнения этого вращения, шарик посылается прямо высоко и после соприкосновения со столом продолжает движение под большим углом.

Поддача с нижним вращением – резанная. При этом вводе мяч летит низко и вращается обратно своему движению.

При подача с боковым вращением мячик летит также как посланный прямой подачей, но после соприкосновения со столом отклоняется влево или вправо.

Виды подач в настольном теннисе

Рассмотрим основные типы подач с вращением, которые чаще всего используют новички.

1. Поддача слева с боковым вращением. Поддачи слева наиболее опасны для принимающего, так как подающий примерно одинаковым движением может совершить как длинную, так и короткую подачу. Подкручивание, при этом, может быть, как правым-боковым-нижним, так и правым-боковым-верхним.

2. «Маятник» справа с боковым вращением. Этот тип ввода мяча в игру производится с правой стороны. За счёт движения ракетки справа налево шарик придаётся левое боковое вращение.

3. Поддачи мяча с обратным вращением. Более сложный ввод мяча, использующийся для укороченных подач.

Приведённые выше примеры вращений более укоренены в лексиконе любителей, где от подач мяча результат зависит на 80-90%. Спортсмены-профессионалы же используют названия обобщённые, так как в настольном теннисе высокого уровня подача важна стратегически и является лишь началом розыгрыша.

- Накат – кручёная подача;
- топ-спин – сложная кручёная подача с огромной скоростью;
- смеш – сильная прямая подача без вращения.

Топ-спин и смеш – поддачи, требующие длительных тренировок, так что даже на высоком уровне, используются гораздо реже, чем накат.

Техника подачи в настольном теннисе

Обучение подачам в пинг-понге происходит на протяжении всей карьеры. В данной статье мы перечислили только малую часть многообразия видов ввода мяча в игру. Огромный простор в подходе к исполнению подач обуславливает и разнообразие техник. Так что как любители, так и

профессионалы, приходя на тренировку, обязательно пытаются найти что-то новое, способное осложнить жизнь их соперникам.