

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет»

А. М. Валеев, А. В. Иваньков

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В ВУЗЕ
(начальное обучение)**

Утверждено в качестве учебного пособия

Ученым советом Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего профессионального образования
«Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет»

Комсомольск-на-Амуре
2015

УДК 796.1(07)
ББК 75
В152

Рецензенты:

Кафедра теории и методики физической культуры
и спортивных дисциплин ФГБОУ ВПО
«Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет»,
и.о. зав. кафедрой кандидат педагогических наук, доцент ***И. Н. Минка***;
А. С. Трапезников, заслуженный тренер России,
директор МБОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа № 4»

Валеев, А. М.

В152 Настольный теннис в вузе (начальное обучение) : учеб. пособие /
А. М. Валеев, А. В. Иваньков. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО
«КнАГТУ», 2015. – 80 с.
ISBN 978-5-7765-1155-4

В учебном пособии приведены основные виды техники игры в настольный теннис в защите и нападении, описаны основы тактики и даны методические рекомендации начинающим игрокам.

Предназначено для студентов вузов, а также рекомендуется преподавателям физического воспитания и тренерам-преподавателям спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ.

УДК 796.1(07)
ББК 75

ISBN 978-5-7765-1155-4

© ФГБОУ ВПО «Комсомольский-
на-Амуре государственный
технический университет»,
2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ	4
1.1. Способы держания ракетки	6
1.1.1. Вертикальный способ держания ракетки	6
1.1.2. Горизонтальный способ держания ракетки	11
1.2. Характер вращения мячей.....	13
1.3. Основные действия игрока	23
1.4. Подача и прием подачи	25
1.4.1. Классификация подач.....	26
1.4.2. Способы подачи	27
1.4.3. Способы приема подачи.....	30
1.5. Техника нападения.....	31
1.5.1. Атакующие удары	31
1.5.2. Обманные движения	36
1.5.3. Технические приемы выполнения атакующих ударов	37
1.5.4. Перемещения в нападении	43
1.6. Техника защиты	45
1.6.1. Технические приемы выполнения защитных ударов.....	45
1.6.2. Перемещения в защите.....	58
2. ОСНОВЫ ТАКТИКИ	59
2.1. Тактика игры в нападении	59
2.2. Тактика игры в защите	65
2.3. Участие в соревнованиях	71
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НАЧИНАЮЩИМ ИГРОКАМ	75
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	80
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	80

ВВЕДЕНИЕ

Настольный теннис – увлекательный и полезный вид спорта. В арсенал технических приемов этой игры входят стремительное передвижение вперед и назад, быстрые прыжки вправо и влево и многие другие элементы передвижений. Регулярной тренировкой можно развивать такие качества, как сообразительность, подвижность, ловкость и выносливость, воспитать такие черты характера, как смелость, упорство и решительность.

От начального периода обучения основам игры в настольный теннис во многом зависит рост будущих спортивных результатов. В высших учебных заведениях настольный теннис является обязательным видом спортивных игр для включения в рабочую программу по физическому воспитанию студентов. Настольный теннис широко используется для общей физической подготовки и развития физических качеств студентов. В спортивно-массовой работе практически во всех спортивных клубах и кафедрах физического воспитания вузов существуют секции по настольному теннису. Но далеко не все студенты, поступив в вуз, имеют достаточную подготовку по настольному теннису, многие знакомятся с игрой в стенах вуза впервые. Поэтому данное учебное пособие ориентировано на новичков для начального обучения игре в настольный теннис, а также будет полезно преподавателям по физическому воспитанию и тренерам-преподавателям спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ.

1. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Настольный теннис, как и другие виды спорта, требует от спортсмена всесторонней общей физической подготовки, являющейся основой для быстрого овладения техникой игры. В 1957 г. на чемпионате мира врач из Германской Демократической Республики Франке, проведя ряд научных экспериментов над участниками соревнований, установил, что физическая нагрузка в настольном теннисе такая же, как и в футболе или баскетболе.

Методы учебно-тренировочной работы и нагрузка на занятиях по общей физической подготовке должны быть направлены на развитие ловкости и быстроты. Для повышения всестороннего физического развития молодых спортсменов более всего подходят спринт, прыжки, гимнастические упражнения.

С самого начала занятий с начинающими спортсменами необходимо обращать очень серьезное внимание на то, чтобы они сразу же учились направлять мячи по основным направлениям: по диагонали, по прямой, в середину стола. Этим закладывается фундамент для изучения тактики игры.

Для того чтобы свободно направлять мяч на сторону противника, игроку в настольный теннис необходимо овладеть разнообразными специальными движениями, совокупность которых и образует технический арсенал этой игры. Мастерство спортсмена, его умение вести в соревнованиях тактически разнообразную игру определяются уровнем его технической подготовки. Чем большим количеством технических приемов спортсмен овладел, тем разнообразнее его тактика. Стабильность и точность в исполнении технических приемов – важнейшая основа тактики.

Новичкам в настольном теннисе надо учиться тщательно анализировать свои движения при выполнении основных технических приемов. В противном случае они не смогут овладеть правильными движениями различных ударов по мячу. Усвоенные неправильные навыки весьма трудно исправить, поэтому очень важно, чтобы новички с самого начала осваивали правильную технику игры.

Особенностью настольного тенниса является то, что игра ведется в очень быстром темпе. Тот, кто не обладает быстрой реакцией, ловкостью и подвижностью, никогда не достигнет высокой точности игры. Передвижение у хороших спортсменов всегда очень быстрое. Они могут долго и без отдыха непрерывно перемещаться у стола в разных направлениях, поэтому в процессе изучения технических приемов настольного тенниса не следует забывать и о тренировке ног.

Не нарушая общей правильной техники игры и учитывая особенности физического развития спортсмена, необходимо стремиться к формированию индивидуального стиля у каждого игрока, и обучение надо строить с учетом его особенностей.

Помимо этого, необходимо обращать внимание на выбор ракетки. Ракетку обычно подбирают по руке. Если ракетка подошла по весу, то менять ее больше не следует. Если игрок предпочитает играть в нападении, то отскок мяча от ракетки должен быть несколько больше; в этом случае подбирают ракетку, где резиновые накладки жестче, т.к. это позволяет увеличить силу удара. Если же игрок предпочитает играть в защите, то отскок мяча от ракетки соответственно должен быть меньше. В этом случае подбирают ракетку, где накладки мягче, т.к. такой ракеткой удобнее «погасить» силу атакующего удара противника. Если же игрок не отдает предпочтения ни нападению, ни защите, то он должен выбрать ракетку со средним отскоком. Но ни в коем случае нельзя часто менять ракетки. Частая смена ракеток затрудняет овладение техникой и тормозит закрепление двигательных навыков.

1.1. Способы держания ракетки

В мировом настольном теннисе существуют два способа держания ракетки: вертикальный («азиатская» хватка или хватка «пером») и горизонтальный («европейская» хватка или хватка «большого ножа»).

«Хватка пером» широко применяется теннисистами Китая, Японии, Кореи, Вьетнама и ряда других азиатских стран. Техника игры этой хваткой сильно отличается от техники игры привычным для европейских игроков горизонтальным способом держания ракетки. Различия в хватках ракетки привели к появлению двух школ настольного тенниса: азиатской и европейской. Соперничество представителей этих школ за право называться сильнейшими в мире началось в 1952 г., когда, впервые выйдя на мировую арену, японские игроки в настольный теннис заставили потесниться на пьедестале почета лучших европейских теннисистов. Чемпионат мира, проводившийся в 1959 г. в германском городе Дортмунде, закончился убедительной победой представителей азиатской школы игры в настольный теннис, которые заняли все первые места как в командных, так и в личных соревнованиях.

В течение длительного времени европейские игроки и специалисты по настольному теннису не признавали вертикального способа держания ракетки, считая, что горизонтальный способ дает больше возможностей для всестороннего овладения техникой игры. Но в последние годы представители вертикального способа держания ракетки, искусно владея тактикой молниеносного нападения, появились и у европейских игроков, при этом некоторыми азиатскими спортсменами используется горизонтальная хватка.

Чтобы стать теннисистом высокого класса, игрок в настольный теннис должен овладеть всесторонней техникой как защиты, так и нападения. Путь к разрешению этой задачи лежит через овладение правильной хваткой ракетки. Изучая правильную хватку ракетки, прежде всего следует уяснить себе ее роль при выполнении тех или иных ударов, тогда станет возможным понимание достоинств и недостатков различных способов держания ракетки.

1.1.1. Вертикальный способ держания ракетки

При игре такой хваткой пальцы руки занимают различное положение на ракетке и, следовательно, выполняют различные функции. Поэтому изучение способа держания ракетки начинается с изучения расположения пальцев на ладонной и тыльной сторонах ракетки.

Расположение пальцев на ладонной стороне ракетки

1. Большой и указательный пальцы с одинаковой силой и без напряжения как бы «клещами» обхватывают ручку ракетки, которая располагается в пространстве между большим и указательным пальцами (рис. 1.1).



Рис. 1.1.

Верхняя фаланга большого пальца прижата к левой части ракетки, нижняя фаланга указательного пальца соприкасается с правой частью ручки, а верхняя и средняя фаланги прижаты к поверхности ракетки.

Величина «клещей» колеблется в зависимости от размеров пальцев: чем короче пальцы, тем меньше «клещи», и наоборот: чем длиннее пальцы, тем, соответственно, больше «клещи». Ручка ракетки составляет единую прямую с предплечьем, и ракетка является как бы продолжением руки. Соответствующее изменение в наклоне ракетки регулируется нажимами большого и указательного пальцев на игровую поверхность ракетки. Это очень важное обстоятельство при выполнении нападающих ударов справа и слева. Следует также обращать внимание и на то, чтобы расстояние между большим и указательным пальцами не было слишком большим или слишком маленьким. При выполнении удара справа большой палец несколько с большей силой, чем указательный, давит на ракетку; при выполнении удара слева на ракетку сильнее давит указательный палец.

2. Когда «клещи», образуемые большим и указательным пальцами, превышают обычные (рис. 1.2), то сила, с которой эти пальцы прижимаются к ракетке, увеличивается, а чувствительность мяча на ракетке соответственно уменьшается. Сила, с которой ракетка держится, концентрируется целиком на большом и указательном пальцах, а также на пальцах, расположенных на тыльной стороне ракетки. При такой хватке кисть руки закрепощается и становится малоподвижной, поэтому нельзя в полной мере использовать ее силу и регулировать угол наклона ракетки. Удар можно производить только широкими движениями и невозможно выполнять удары по мячу короткими кистевыми движениями.

3. Когда «клещи», образуемые большим и указательным пальцами, меньше обычных (рис. 1.3), то сила, с которой держится ракетка, целиком приходится на место между большим и указательным пальцами. При таком способе держания ракетки подвижность кисти возрастает, а сила руки, которая сообщается удару с помощью пальцев, уменьшается, что ограничивает силу удара.

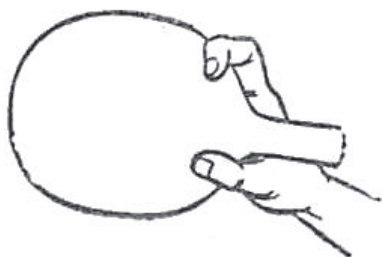


Рис. 1.2.

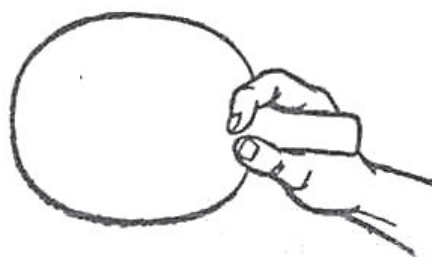


Рис. 1.3.

4. Указательный палец удерживает ручку ракетки за основание, а большой палец лежит на ее левой части (рис. 1.4). Ручка ракетки подпирает нижнюю фалангу указательного пальца, а ракетка и ручка образуют друг с другом наклонный угол. При таком способе держания в удар можно вложить большую силу, но, поскольку ограничивается подвижность кисти, трудно регулировать угол наклона ракетки и производить удары быстрыми короткими движениями.



Рис. 1.4.



Рис. 1.5.

5. Большой палец наложен на левый бок ручки ракетки у ее основания, а указательный палец приложен к ее правой стороне (рис. 1.5). При таком способе хватки сила пальцев используется неодинаково. Основной упор сосредоточен на большом пальце. Т.к. сила нажима указательного пальца на ракетку недостаточна, то ракетка в большинстве случаев образует наклонный угол назад. Такая хватка удобна для выполнения подрезанных ударов, но ею трудно придавать ракетке нужный угол наклона, она ограничивает возможности удара слева по низколетящим мячам.

6. Большой палец, плотно прилегающий к левому боку ручки ракетки у ее основания, и указательный палец, облегающий основание ручки, образуют маленькое кольцо (рис. 1.6), которое плотно охватывает основание ручки ракетки (ракетка почти не двигается в руке). Эта особенность сближает данную хватку с горизонтальным способом

держания ракетки. При такой хватке можно вложить в удар всю силу руки и очень удобно вести игру ударом справа. Но поскольку нажим на ракетку производится указательным пальцем, приложенным к ее правой половине, то при ударе справа для придания ракетке соответствующего угла наклона необходимо большим пальцем нажать на ее левую половину.

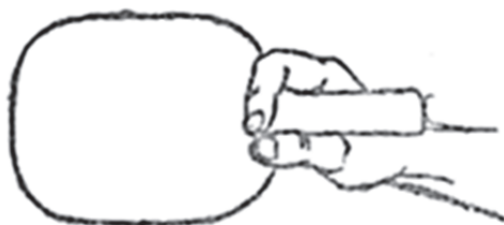


Рис. 1.6.

При выполнении удара слева ракетку следует сильнее наклонить вперед, но это закрепощает кисть, делает ее неподвижной и ограничивает возможности удара слева по мячу. Если ослабить нажим большого пальца на ракетку, чтобы придать ей нужное положение, то это повлияет на точность и силу удара. Поэтому при такой хватке нападают, в основном, справа.

Расположение пальцев на тыльной стороне ракетки

Средний, безымянный пальцы и мизинец располагаются на ракетке по-разному и выполняют различные функции. Основную роль играет средний палец, а безымянный и мизинец – лишь вспомогательную.

1. Средний палец без напряжения в чуть согнутом положении поддерживает ракетку в ее средней части, а безымянный и мизинец как бы наслаиваются поверх среднего пальца (рис. 1.7). При таком способе держания усилия средней и верхней фаланги среднего пальца сконцентрированы в центре ракетки. Ракетка удерживается в ровном положении с помощью вершины угла между большим и указательными пальцами и с помощью среднего пальца, который образует с большим и указательными пальцами, расположенными на ладонной стороне ракетки (см. рис. 1.1), форму ромбовидного куба (рис. 1.8).

При этом способе хватки удобно регулировать силу нажима большого и указательного пальцев, придавая ракетке нужный угол наклона при контакте с мячом, и можно легко овладеть техникой атакующего удара справа и слева и «подставки». Не меняя положения среднего пальца, можно выполнять и подрезанные удары. Но при игре в защите контролируемая игровая зона невелика, т.к. в ударе участвует только рука, а кисть закрепощена. Этот недостаток восполняется за счет высокой подвижности и хорошей работы ног. Поэтому эта хватка предназначена

главным образом для игры в нападении, а защита при этой хватке применяется как вспомогательное средство.



Рис. 1.7.

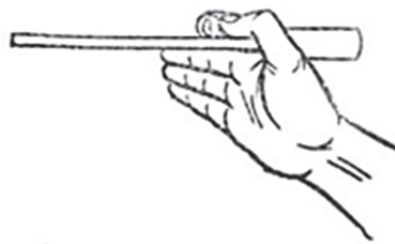


Рис. 1.8.

2. Средний, указательный пальцы и мизинец в вытянутом положении веером располагаются на тыльной стороне ракетки (рис. 1.9). Эта хватка удобна для нападения справа. Ракетка в руке держится очень плотно, и при проведении удара справа очень легко вложить силу руки и кисти. В то же время этой хваткой можно играть и подрезанными мячами. Но поскольку нажим среднего пальца приходится на правую половину ракетки, то для придания ракетке нужного угла наклона необходимо большим пальцем нажать на левую половину ракетки. Это ограничивает подвижность кисти при ударе слева, и при игре «подставкой» бывает трудно регулировать угол наклона ракетки. В силу того, что такое положение пальцев обеспечивает удобный переход от «подрезки» слева к «подрезке» справа и наоборот, игра этой хваткой довлеет к защите, что приводит к однобокости в стиле игры.



Рис. 1.9.

3. Указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец в вытянутом положении веером располагаются на тыльной стороне ракетки, а на ладонной стороне остается только большой палец (рис. 1.10). Такая хватка позволяет полностью использовать в ударе кисть руки, удерживать

ракетку в ровном положении и расширить игровую зону, контролируемую ударами слева. Она удобна и для выполнения «подрезки».



Рис. 1.10.

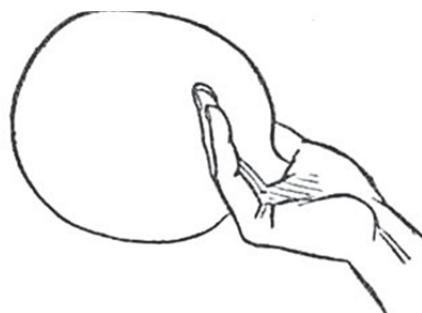


Рис. 1.11.

Недостаток этой хватки заключается в том, что невозможно играть в серийном нападении. А чтобы перейти от защиты к нападению и провести удар справа, необходимо передвинуть указательный палец на правую половину тыльной поверхности ракетки. Для производства удара слева средний палец перемещается в центр ракетки.

Поскольку переход из защиты в нападение и из нападения в защиту требует больших изменений в расположении пальцев, научиться хорошо играть при этой хватке очень трудно, к тому же она не так удобна, как горизонтальный способ держания ракетки.

4. Средний палец лежит ближе к левому краю ракетки, безымянный и мизинец как бы наслаиваются поверх среднего пальца, выполняя вспомогательные функции (рис. 1.11). Особенностью этой хватки является то, что основной упор сконцентрирован на левой половине ракетки, поэтому для равновесия указательный палец, находящийся на ладонной стороне ракетки, должен с силой нажимать на ее правую половину. Но и при этом ракетка будет иметь большой наклон назад, кисть закреплена и мало подвижна; при ударе справа трудно регулировать угол наклона ракетки.

1.1.2. Горизонтальный способ держания ракетки

При горизонтальной хватке средний, безымянный пальцы и мизинец без напряжения охватывают ручку ракетки, большой палец расположен на ладонной стороне ракетки и слегка соприкасается со средним пальцем, а указательный палец ложится вдоль обода ракетки на ее тыльной стороне (рис. 1.12, 1.13).

Особенностью горизонтальной хватки является то, что кисть может все время сохранять подвижность, но для этого ракетку не следует держать слишком крепко и глубоко или слишком сильно сжимать пальцы, т.к. все

это закрепощает кисть в момент удара по мячу. И наоборот: если держать ракетку слишком свободно и неглубоко, то нельзя будет вложить в удар всю силу кисти.



Рис. 1.12.



Рис. 1.13.

Горизонтальный способ держания очень удобен для игры обеими сторонами ракетки, поэтому игровая зона, контролируемая при этой хватке, больше, чем при вертикальном способе держания ракетки. Особенно это характерно для игры в защите, когда не надо затрачивать дополнительных усилий на вывертывание предплечья, как при хватке «пером». На рис. 1.12, 1.13 изображено положение пальцев на ладонной и тыльной сторонах ракетки при отражении мячей «подрезкой», однако при игре в нападении большой и указательный пальцы несколько меняют свое положение.

При ударе справа большой палец по-прежнему остается в непосредственном соприкосновении со средним пальцем (см. рис. 1.12), а указательный палец, находящийся на тыльной стороне, передвигается ближе к центру ракетки, чтобы помочь кисти закрыть ракетку (рис. 1.14) и придать ей необходимый угол наклона в момент соприкосновения с мячом.



Рис. 1.14.

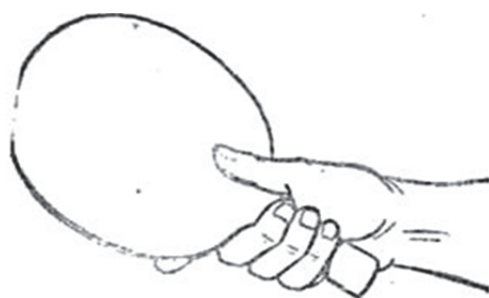


Рис. 1.15.

При ударе слева указательный палец, расположенный на тыльной стороне, сохраняет положение, изображенное на рис. 1.13, а большой палец, лежащий на ладонной стороне ракетки, должен быть несколько передвинут вверх (рис. 1.15). Такое положение пальцев дает возможность выгодно

использовать большой палец для закрывания и образования нужного угла наклона ракетки в момент соприкосновения с мячом.

Теннисисты, применяя горизонтальный способ держания ракетки, как правило, меняют положение пальцев между выполнением различных ударов, т.к. это необходимо для изменения угла наклона ракетки.

Среди некоторых игроков распространена хватка «кулака». При этой хватке в удар можно вложить большую силу. Но, поскольку ни один из пальцев не расположен на игровой поверхности ракетки, игрок теряет «чувство мяча», поэтому трудно придавать ракетке нужный угол наклона, а это очень влияет на точность игры.

Встречается и такой вариант горизонтального способа держания ракетки: при ударах справа на тыльную сторону ракетки кладут указательный и средний пальцы и слегка их раздвигают. Такое видоизменение хватки увеличивает силу удара, но при ударе слева, поскольку пальцы закрывают довольно большую часть игровой поверхности, возникают частые ошибки из-за попадания мяча на пальцы. Вместе с тем такое положение пальцев ограничивает гибкость кисти при ударах слева. Если перед ударом слева средний палец убирать на ручку ракетки, то это расширит технические возможности игрока, но повлечет за собой потерю точности в ударах, т.к. при быстром темпе не всегда можно успеть перехватить ракетку.

Независимо от того, какую игрок применяет хватку, необходимо обращать внимание, чтобы в момент подготовки к удару и после него пальцы находились в расслабленном состоянии. Иначе кисть руки, держащая ракетку, и сама рука закрепощаются, движения теряют плавность и эластичность и количество возможных ошибок возрастает.

Если начинающие спортсмены при игре используют вертикальный способ держания ракетки, последовательность в обучении должна быть следующей. Сначала они осваивают защитные удары в следующем порядке: удар «подставкой», удар «толчком», удар «срезкой», а затем уже приступают к разучиванию нападающих ударов. Если же спортсмены при игре используют горизонтальный способ держания ракетки, то они переходят к тренировке атакующих ударов только после приобретения основ в исполнении ударов «подставкой», «срезкой» и «подрезкой».

1.2. Характер вращения мячей

Умение придать мячу вращательное движение играет большую роль в технике настольного тенниса. Чтобы овладеть искусством разнообразных ударов современного настольного тенниса, необходимо прежде всего выяснить причины возникновения вращения и его влияние на технику игры.

Если направление движения ракетки и направление поступательного движения мяча, посланного соперником, составляют одну и ту же прямую линию, то ответный мяч может быть направлен вперед только по прямой линии и не получит никакого вращения. Но если в момент соприкосновения с мячом ракетка будет двигаться не только вперед, но и вверх или вниз, вправо или влево, то мяч из-за трения, возникающего при таком взаимодействии с игровой поверхностью ракетки, получит и вращательное движение. Если соприкосновение мяча с ракеткой происходит на участке от средней до верхней точки мяча (рис. 1.16), то линия приложения (действия) силы не пройдет через центр мяча, на него будут действовать две силы: сила, направленная вперед и сила, направленная вверх.

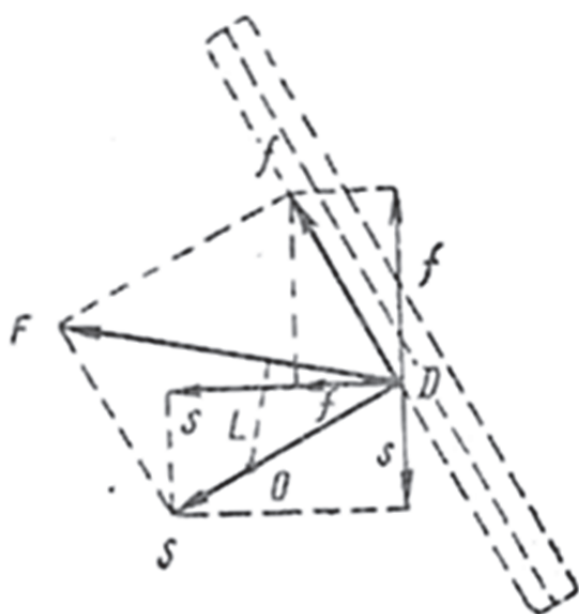


Рис. 1.16.

F – направление приложения силы при ударе (линия действия силы); O – центр мяча; L – расстояние по вертикали от центра мяча до линии действия силы; f – касательная составляющая силы удара, придающая мячу вращение (включает в себя два вида сил, одна из которых направлена вверх, другая – вперед); S – нормальная составляющая силы удара, проходящая через центр мяча и сообщающая мячу поступательное движение (включает в себя два вида сил: одна направлена вперед, другая – вниз); D – точка соприкосновения мяча и ракетки (т.е. точка приложения силы)

Сила, направленная вперед, есть сила поступательного движения; сила, направленная вверх, – это сила вращательного движения. Расстояние от центра мяча до линии действия силы – основной фактор, от которого зависит вращение мяча. Величина силы вращения мяча определяется расстоянием от центра мяча до линии действия силы и величиной силы удара по мячу. Величина силы и скорость находятся в тесной взаимосвязи. Так, чем выше скорость, тем большая сила сообщается мячу при ударе, тем сильнее будет вращение мяча. И наоборот: чем меньше скорость удара по мячу, тем слабее удар и тем меньше сила вращения мяча. Отсюда видно, что для придания мячу более сильного вращения при ударе необходимо обратить внимание на угол соприкосновения мяча с ракеткой, на скорость движения ракетки и на то, чтобы линия действия силы как можно дальше отстояла от центра мяча.

Если сила удара ракетки по мячу направлена только вперед, мяч перелетает на сторону противника по прямой траектории и почти не имеет вращения. Такой удар называется «плоским».

Характер вращения мячей может быть следующих видов.

Если ракетке в момент удара сообщается дополнительное движение вверх, то мячу вместе с поступательным движением вперед будет сообщено вращение вверх. Такие мячи обычно называются «имеющие верхнее вращение» (рис. 1.17). Удар, придающий мячу верхнее вращение, называется «накатом».

F – направление приложения силы при ударе (линия действия силы); O – центр мяча; L – расстояние по вертикали от центра мяча до линии действия силы; f – касательная составляющая силы удара, придающая мячу вращение; S – нормальная составляющая силы удара, проходящая через центр мяча и сообщающая мячу поступательное движение; D – точка соприкосновения мяча и ракетки

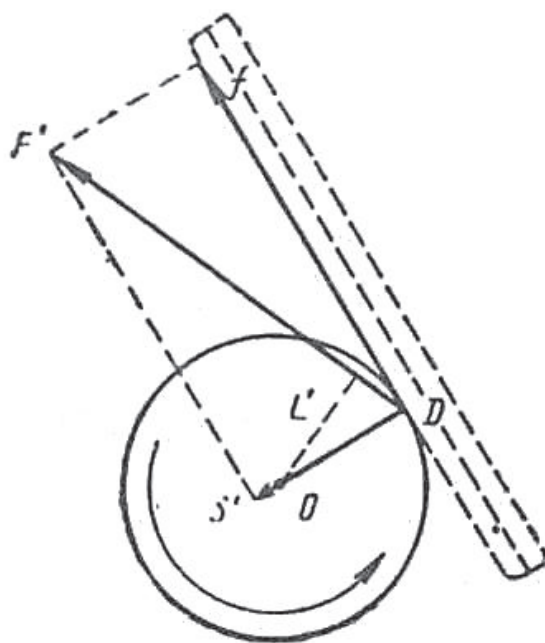


Рис. 1.17.

Если ракетка в момент соприкосновения с мячом движется вниз, то мяч получит иное, так называемое нижнее вращение. Удар, сообщающий мячу нижнее вращение, носит название «подрезка» (рис. 1.18).

Если же ракетка при соприкосновении с мячом будет иметь боковое перемещение, то мяч получит боковое вращение. Так, если мяч протаскивается по ракетке слева направо, то он будет иметь так называемое левое боковое вращение и наоборот: вращение, полученное от перемещения мяча по поверхности ракетки слева направо, называется правым боковым.

Если мяч вращается преимущественно в одну из сторон (левое или правое боковое), но имеет как поступательное, так и обратное вращение, то характер вращения такого мяча называется смешанное вращение.

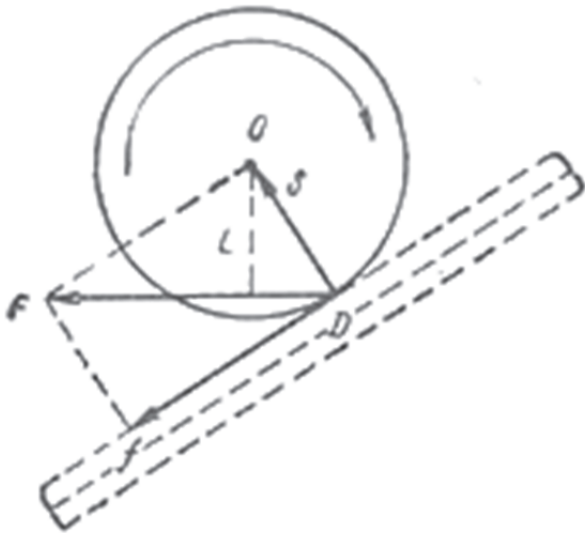


Рис. 1.18.

Мяч после соприкосновения с ракеткой перелетает на сторону противника по дугообразной траектории. Траектория полета мяча образуется под влиянием собственного веса мяча и силы земного притяжения. Например, когда произведен плоский удар и ракетка придала мячу поступательное движение вперед, мяч сначала достигает определенной высоты, а затем постепенно снижается, образуя таким образом дугообразную траекторию полета (рис. 1.19).

Вместе с совершенствованием инвентаря для настольного тенниса непрерывно повышалась и техника игры. С появлением ракеток с резиновыми накладками стало возможным изменять силу и характер вращения мяча, что позволило воздействовать на форму траектории полета мяча, т.к. с изменением силы и характера вращения мяча изменяется и степень изогнутости его траектории.

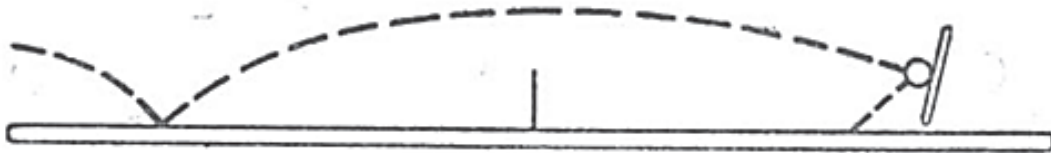


Рис. 1.19.

Вместе с вращением мяча при движении в воздушной среде вращается и воздух, который образует воздушные завихрения, оказывающие определенное противодействие движению мяча. Поскольку характер вращения мячей неодинаков, то и воздушная среда оказывает различную силу противодействия движению мяча.

Когда мяч имеет верхнее вращение, сила противодействия воздушной среды в основном сконцентрирована на верхней части мяча, воздушный поток под нижней частью мяча движется с большой скоростью (рис. 1.20).

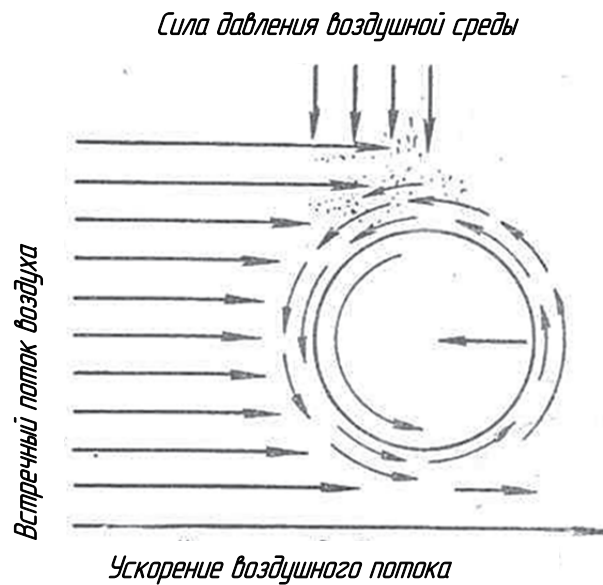


Рис. 1.20.

Когда мяч, имеющий верхнее вращение, достигает своей наивысшей точки полета и под воздействием силы тяжести собственного веса и земного притяжения начинает снижаться, сила давления воздуха на его верхнюю часть увеличивается. Это отражается на его траектории полета: он начинает быстрее снижаться, приближая момент ответного удара (рис. 1.21). Поэтому, чтобы не послать мяч в сетку, сила, вкладываемая в удар, должна быть направлена несколько вверх.

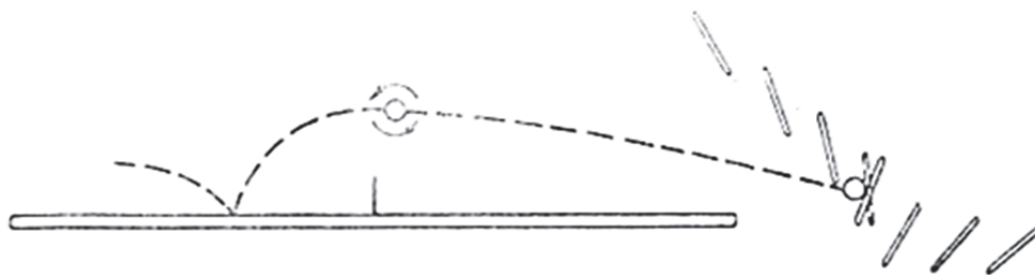


Рис. 1.21.

Сила противодействия воздушной среды на мяч, имеющий нижнее вращение, в основном сконцентрирована на его нижней части. Воздушный поток над верхней частью мяча в этом случае будет незначительным (рис. 1.22).



Рис. 1.22.

Когда мяч, имеющий нижнее вращение, достигнет своей высшей точки полета и начнет медленно снижаться, сила противодействия воздуха будет направлена на его нижнюю часть, поэтому мяч будет снижаться медленно, а его траектория будет длиннее (рис. 1.23).

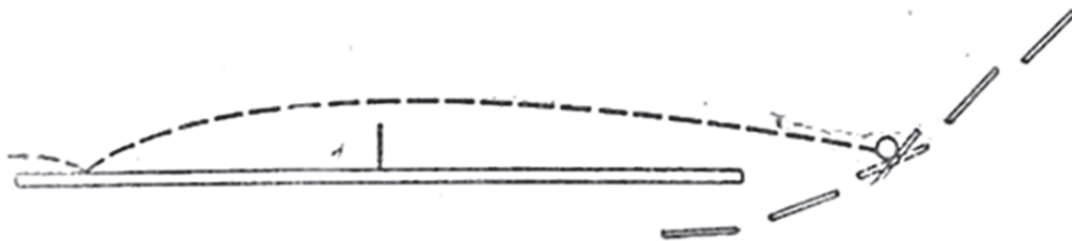


Рис. 1.23.

Траектория полета мяча, имеющего боковое вращение, смещается в сторону.

Когда мяч с левым боковым вращением опустится на противоположную сторону стола, он после отскока начнет движение вперед по косой линии, заворачивая влево от принимающего игрока (рис. 1.24).

Мяч с правым боковым вращением, отскочив от стола, начинает движение вперед по косой линии, заворачивая вправо от принимающего игрока (рис. 1.25).

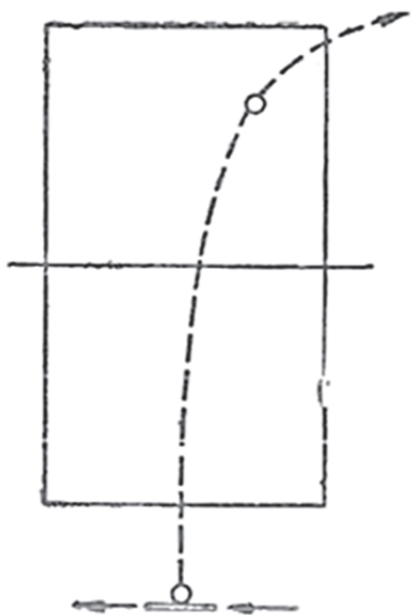


Рис. 1.24.

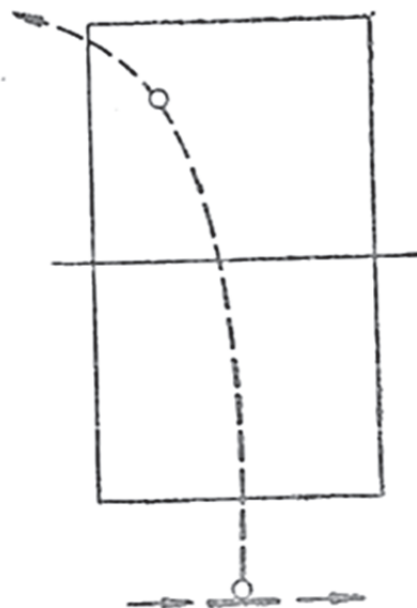


Рис. 1.25.

Из вышеизложенного можно вывести следующее правило: чтобы различить, какое вращение придано мячу, необходимо прежде всего научиться наблюдать за движениями ракетки противника. Если его ракетка при отражении мяча движется вверх, то такой мяч, как правило, будет иметь верхнее вращение (возможно также и боковое вращение). Особенностью мячей, имеющих верхнее вращение, является то, что в первый момент после удара они летят сравнительно медленно, но чем дальше, тем скорость их полета возрастает. После отскока от стола на стороне противника они летят еще быстрее, т.к. обладают большим запасом энергии вращения. Если отражать такой мяч обыкновенной «подставкой», то, встретившись с ракеткой, он со стремительным высоким отскоком отойдет от нее, устремится вверх и с большей вероятностью может уйти за пределы стола (рис. 1.26).

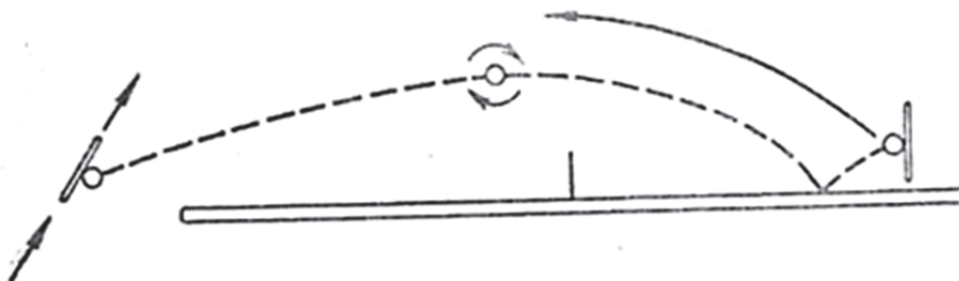


Рис. 1.26.

Поэтому для приема «подставкой» или «накатом» мячей, имеющих верхнее вращение, необходимо верхнюю часть ракетки наклонить вперед к сетке, как бы нажимая на верхнюю и среднюю часть мяча. Только действуя таким образом, можно «погасить» силу отскока мяча с верхним вращением. Чем сильнее мяч вращается вверх, тем больше следует наклонять ракетку вперед к сетке и тем сильнее будет поступательное движение вперед ответного мяча (рис. 1.27).

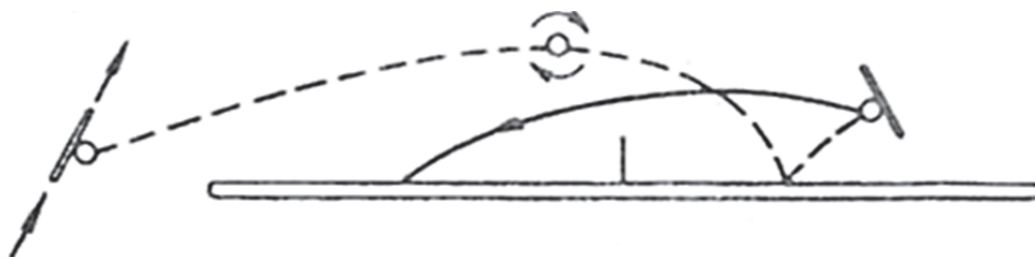


Рис. 1.27.

Если мяч с верхним вращением принимается «подрезкой», то направление движения ракетки будет совпадать с направлением вращения мяча (рис. 1.28). Чем сильнее верхнее вращение мяча, тем больше при отражении его подрезкой ракетка движется вниз. Чтобы «погасить» силу отскока мяча вверх и направить его низко над сеткой на противоположную сторону стола, участок окружности мяча, на котором происходит взаимодействие мяча с ракеткой, должен начинаться в его нижней части и окончиться в средней части.

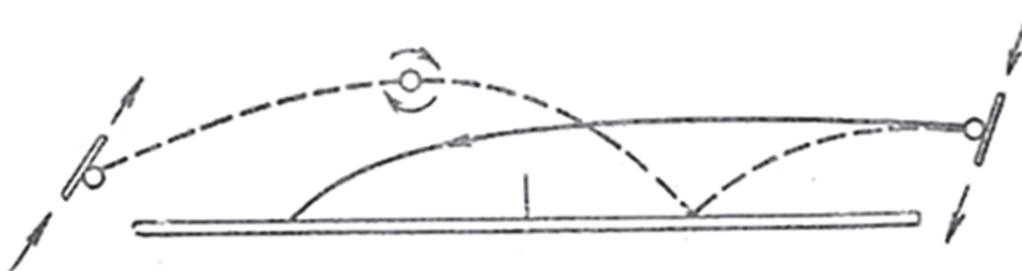


Рис. 1.28.

Если при ударе ракетка движется вниз, то мяч в подавляющем большинстве случаев будет иметь нижнее вращение. Для мячей с нижним вращением характерны довольно высокая скорость полета в первый момент после отскока от ракетки, а затем постепенное снижение скорости по мере приближения к точке падения. При отражении такого мяча «подставкой» он стремится скатиться с игровой поверхности ракетки вниз.

Часто подрезанные мячи, встреченные «подставкой», не переходят через сетку и падают на своей половине стола (рис. 1.29, а). При ответе «подставкой» или «подрезкой» на мяч с нижним вращением ракетке должен быть придан угол наклона назад от сетки, чтобы ее направить под мяч. Ракетке нужно сообщить поступательное движение вперед, чтобы воспрепятствовать силе нижнего вращения мяча, притягивающей его к столу (рис. 1.29, б, в). Чем сильнее подрезан мяч, тем больше должен быть угол наклона ракетки назад от сетки и тем больше должна быть сила поступательного движения, сообщаемая мячу.

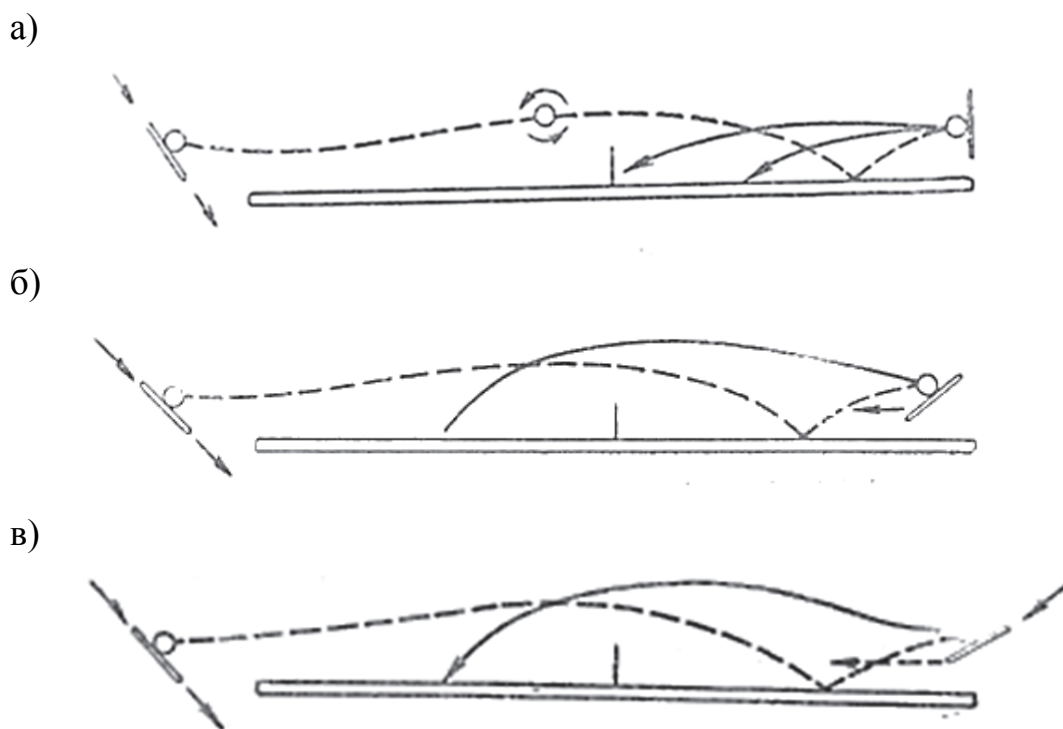
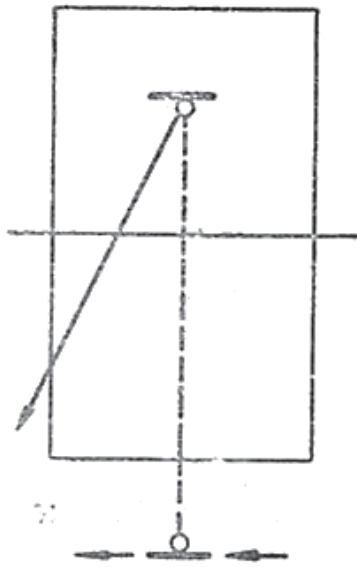


Рис. 1.29.

Удар «накатом» – еще один способ для отражения подрезанных мячей, т.к. направление движения ракетки при «накате» совпадает с направлением вращения подрезанного мяча. Если мяч подрезан слабо, то сила поступательного движения, сообщаемая мячу, будет превалировать над силой, придающей мячу верхнее вращение и наоборот: если мяч имеет сильное вращение, то сила, придающая мячу верхнее вращение, должна быть больше силы, сообщаемой мячу поступательное движение.

Если мяч отражается «подставкой», а при ударе по мячу ракетка противника двигалась справа налево, мяч может уйти «за» поле через левую половину стола на стороне противника (рис. 1.30, а). И наоборот: если ракетка противника двигалась слева направо, мяч может уйти «за» поле через правую половину стола (рис. 1.30, б).

а)



б)

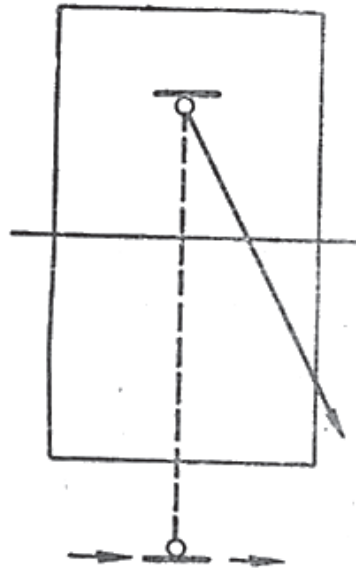


Рис. 1.30.

Чтобы правильно принимать такие мячи, игроку, прежде всего, необходимо понимать, каковы характер и сила вращения мяча, посланного противником. Только после этого игрок сможет придать ракетке нужный угол наклона и по движению ракетки противника предугадать обратное направление ответного удара, и только тогда ответные мячи не будут уходить за стол (рис 1.31).

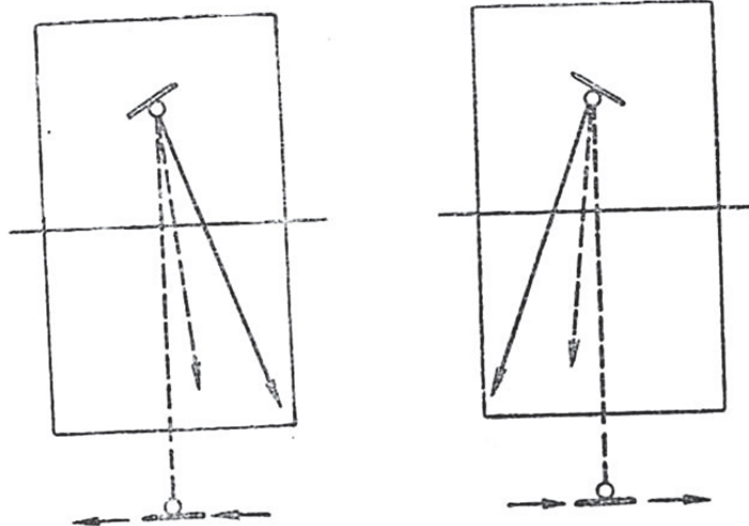


Рис. 1.31.

Среди игроков в настольный теннис очень немногие прибегают к ударам, придающим мячу боковое вращение, т.к. против опытного противника эффективность таких мячей невелика. Обычно мячи с боковым вращением применяются при подаче или используются между «накатами» или «подрезками».

Подачей мяча с боковым вращением или неожиданным чередованием его с «накатом» или «подрезкой» можно нарушить внимание противника и, воспользовавшись этим, выиграть очко.

Когда противник отражает мяч, необходимо следить не только за направлением движения его ракетки но и за тем, какую силу он вкладывает в удар. Чем больше будет замах руки, вооруженной ракеткой, чем быстрее будет движение удара, тем сильнее будет вращение мяча и наоборот: чем меньше замах и чем медленнее движение, тем меньше будет вращение мяча.

Техника современного настольного тенниса базируется, в основном, на ударах, сообщающих мячу вращение.

Обычно основными ударами являются те, которые придают мячу верхнее или нижнее вращение. Но очень часто при игре «накатом» или «подрезкой» мячи получают еще дополнительное боковое вращение, так называемое смешанное вращение. Так, при «накате» справа по диагонали мячу, помимо верхнего вращения, сообщается и правое боковое; при «накате» справа по прямой мячу вместе с верхним придается и левое боковое вращение. Мяч после «наката» слева или справа по диагонали с левого угла стола, помимо верхнего, получает также левое боковое вращение, при «накате» слева по прямой вместе с верхним вращением мячу сообщается и правое боковое. После «подрезки» справа мяч обычно, помимо нижнего, имеет и левое боковое вращение, а после «подрезки» слева – правое боковое вращение.

1.3. Основные действия игрока

Уметь определить возможное направление полета мяча, посланного противником, занять правильную позицию для приема, быстрым и точным движением рук произвести удар – вот что главное для каждого игрока при игре в настольный теннис. С этими моментами игрок сталкивается в процессе выполнения каждого удара по мячу. Когда противник произвел удар, игроку прежде всего необходимо по направлению полета мяча определить точку его падения и характер вращения, затем быстро принять наиболее удобную позицию для выполнения ответного удара.

Опытные спортсмены принимают мяч настолько легко и свободно, движения их настолько непринужденны, словно они знают заранее направление полета мяча и точку его падения. Этого им удается достичь, внимательно наблюдая за мячом и точно согласовывая свои движения с движе-

нием мяча. Чтобы научиться определять направление полета мяча и точку его падения, игроку необходимо уметь наблюдать за мячом. Когда противник готовится к удару, следует очень внимательно следить за его действиями и особенно за движением руки. Поскольку удар по мячу производится ракеткой, проследить ее движение не представляет большого труда и, естественно, можно увидеть и мяч. Наблюдая за движениями противника, необходимо обращать внимание на следующее:

1) на направление движения ракетки, чтобы определить характер вращения мяча;

2) на величину замаха руки и кисти, на скорость движения руки и на силу удара, чтобы определить место падения мяча и силу его вращения;

3) на угол наклона ракетки в момент ее соприкосновения с мячом, чтобы определить направление его полета. Например, если при ударе справа игровая поверхность ракетки противника будет обращена в сторону вашего правого угла, то мяч, как правило, направляется по диагонали, а если в сторону левого угла, то – по прямой (рис. 1.32).

Однако опытные игроки часто только в самый последний момент перед соприкосновением ракетки с мячом изменяют угол наклона ракетки и принимают решение о способе удара. Таким образом, то мгновение, когда мяч соприкасается с ракеткой противника, является моментом наибольшей концентрации внимания игрока. Как только мяч отошел от ракетки, внимание переносится на направление полета мяча. Прежде чем мяч перейдет через сетку, можно определить направление его полета. Если мяч, направленный противником с его правого угла, перелетает через сетку ближе к ее левому краю, он упадет на левую часть стола; если же он проходит над серединой сетки, то упадет на правый угол (рис. 1.33). Если мяч направлен с левого угла, место его падения определяется точно таким же способом.

Когда мяч находится в полете и еще не опустился на поверхность стола, по направлению его траектории и силе поступательного движения определяется точка его падения и следуют подготовительные движения ног. В момент отскока мяча от стола необходимо встать в удобную для отражения мяча позицию. Если мяч, посланный противником, летит с очень большой скоростью, то следует быстро передвинуться сообразно направлению его полета, тщательно наблюдая за высотой отскока мяча, силой поступательного движения и силой вращения, чтобы определить, каким же способом произвести ответный удар. Если игрок намерен отразить мяч «подставкой», то действовать нужно очень быстро. Если же он решает применить сильный удар, то ему следует подождать, когда мяч достигнет своей высшей точки отскока, а затем уже производить удар. Если игрок думает отразить мяч «подрезкой», нужно выждать момент, когда мяч начнет снижаться, и тогда принимать его. Если противник

направил «подрезкой» или «накатом» высокий мяч, то во избежание ошибок необходимо очень внимательно отнестись к такому мячу, выждать, когда мяч после отскока от стола поднимется в высшую точку, и в этот момент произвести удар.

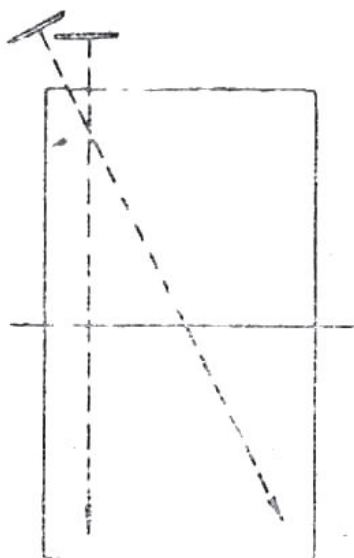


Рис. 1.32.

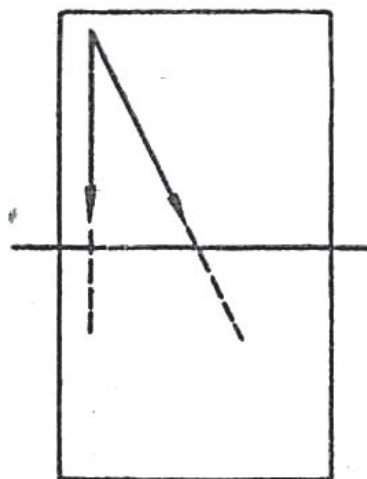


Рис. 1.33.

Начинающие игроки постоянно недооценивают важность неотступного наблюдения за направлением движения мяча и видят только стол и сетку, а это не только рассеивает их внимание, но и замедляет ответную реакцию. Скорость полета мяча в настольном теннисе высокая, поэтому теннисисту необходимо постоянно работать над повышением своей ответной реакции. Начинаящие игроки могут повышать быстроту реакции, упражняясь у тренировочной стенки, попеременно посылая мячи в различном направлении и пытаясь принимать их на ракетку. Затем можно совершенствовать прием мяча, перейдя к стенке с неровной поверхностью, постепенно увеличивая скорость отражения мяча.

1.4. Поддача и прием поддачи

Поддача является одним из основных технических приемов настольного тенниса. Она играет активную и важную роль в тактике игры. Удачно выполненную поддачу противник может не принять и проиграть тем самым очко. Когда у обоих соперников техническая подготовка высока, трудно достичь победы только с помощью поддачи, однако, рационально применяя поддачи, можно противостоять нападению противника и создать в то же время выгодное положение для удара по следующему мячу. Так, когда мячу

при подаче придано нижнее вращение, противник опасается послать его в сетку, и вынужден в силу этого приподнять мяч. Это и будет выгодное положение, т.к. становится возможным сильным ударом выиграть очко. Можно сообщить мячу при подаче и боковое вращение. Тогда, чтобы отразить мяч, противнику придется его «раскрутить» и послать в определенном направлении. Поэтому заранее можно подготовиться для производства сильного удара. При равном счете в партии рекомендуется применять разнообразные подачи. Противник в таких случаях теряет уверенность, что сразу же отражается на его технике и точности игры, он теряет веру в победу. Чтобы все время держать противника в напряжении и затруднять ему игру, необходимо в своем активе иметь как можно больше разнообразных подач.

1.4.1. Классификация подач

1. По характеру вращения мяча

1. Верхнее вращение. Мячи с верхним вращением обладают самым стремительным и сильным отскоком от стола. Поэтому чем ближе противник стоит к краю стола, тем эффективнее будут подачи с верхним вращением, т.к. сильный и быстрый отскок мяча ставит противника в невыгодную позицию и он вынужден для приема отойти от стола.

2. Нижнее вращение. Чем ниже и ближе к сетке направлена подача с нижним вращением, тем она эффективнее. Поскольку мяч падает близко у сетки, противник для выполнения ответного удара должен вытянуть руку над поверхностью стола, а это затрудняет использование силы руки для удара и возможность хорошей обработки мяча. После такой подачи подающий нередко получает удобный мяч для выполнения атакующего удара. Иногда подачу с нижним вращением можно направить на край стола, как обычно подается мяч с верхним вращением. В этом случае противник сможет вложить в ответный удар достаточную силу, но поскольку наивысшая точка отскока мяча будет находиться далеко от сетки, то основное направление силы, сообщенной мячу, должно быть направлено вверх, иначе мяч может попасть в сетку.

3. Левое и правое боковое вращение. Цель применения подач с боковым вращением – побудить противника к ошибке при выборе направления ответного удара. Отражая подачу с левым боковым вращением, необходимо раскрутить ее движением ракетки вправо. Если же этого не сделать, то мяч в соответствии с приданным ему направлением вращения уйдет влево и немедленно упадет за стол. При правом боковом вращении будет подобная же картина, с той только разницей, что мяч уйдет вправо.

II. По скорости полета мяча

При подачах с различной силой часто удается застать противника врасплох и он посылает в ответ легкий для удара мяч.

III. По направлению полета мяча

подавая подачи в разные точки стола, можно заставить противника для их приема не стоять на одном месте, а все время быть в движении и в конечном итоге ошибиться.

Если слабым местом противника является его левая сторона, необходимо подавать подачи с верхним вращением на его левый угол. Противник или не успеет принять эту подачу и проиграет очко, или будет вынужден ответить высоким мячом.

«Подрезкой» лучше всего подавать короткую подачу у середины сетки.

подачу с левым боковым вращением лучше всего направлять в левый угол стола противника на край стола, т.к. это ставит его перед необходимостью отразить мяч по прямой. Если он попытается отразить подачу по диагонали, то мяч в этом же направлении уйдет за стол. Если подача направлена в левый угол стола противника или у сетки в центр стола (короткая подача) и противник сделает шаг вперед для отражения ее «подставкой», мяч может также легко уйти за стол.

подачу с правым боковым вращением лучше всего подавать глубоко в правый угол стола противника или коротко у сетки, между ее серединой и правым краем стола. Короткую подачу можно также направить в зону между серединой сетки и левым краем стола. В этом случае противник будет вынужден возвратиться мяч на левый угол подающего. Поскольку подающий игрок направил подачу со своего левого угла, ему не надо будет особенно передвигаться, чтобы после производства подачи приготовиться к проведению атакующего удара.

1.4.2. Способы подачи

1. При подаче мяча с верхним вращением ракетка взаимодействует с мячом на участке от его средней части до верхней и движется вперед и вверх (так же, как и при выполнении «наката»).

2. При подаче мяча с нижним вращением игровая поверхность ракетки взаимодействует с мячом на участке от его средней до нижней части и движется вперед и вниз.

3. При подаче мяча с левым боковым вращением ракетка находится в вертикальном положении и слегка обращена влево, движется влево.

4. При подаче мяча с правым боковым вращением ракетка, находясь в вертикальном положении и слегка обращенная вправо, движется вправо.

Чтобы произвести подачу, необходимо положить мяч на середину открытой ладони, подбросить вверх, а затем с помощью ракетки направить на противоположную сторону стола.

В момент подачи предплечье и кисть сообщают мячу силу вращения, причем движение кисти играет более важную роль, чем движение предплечья. При подаче мяча с нижним вращением движение вниз начинает предплечье. Перед самым соприкосновением мяча с ракеткой кисть резким, быстрым и внезапным движением вниз придает мячу нижнее вращение, причем «подрезка» мяча производится одновременным движением кисти и предплечья и мяч получает сильное нижнее вращение.

Принцип взаимодействия руки и кисти при подаче мячей с верхним или с боковым вращением остается тот же. Чтобы противник заранее не мог узнать, какое вращение сообщается мячу при подаче, необходимо научиться выполнять различные по характеру вращения подачи из одного и того же положения и одним и тем же движением.

При подаче мяча с верхним вращением точка, в которой мяч соприкасается с ракеткой, должна быть немного выше сетки или на ее уровне. Чем выше эта точка по отношению к высоте сетки, тем выше будет отскок мяча и тем легче противнику произвести ответный удар. Чем она ниже, тем больше вероятности, что противник ошибется и пошлет мяч в сетку. Лучше всего, когда точка падения мяча на своей половине после соприкосновения с ракеткой находится как можно ближе к краю стола. В противном случае (т.е. когда точка падения мяча находится ближе к сетке), поскольку сила поступательного движения мяча очень большая, при подаче мячи будут часто попадать за стол.

При подаче мячей с нижним вращением точка, в которой мяч соприкасается с ракеткой, должна быть выше сетки. Если необходимо подачу с нижним вращением направить ближе к сетке, то ракетка должна двигаться только вниз, а точка падения мяча на своей половине должна находиться ближе к сетке. При подаче на заднюю линию стола, помимо нижнего вращения, мячу сообщается и поступательное движение вперед.

При подаче мяча с правым или левым боковым вращением правила о точке соприкосновения мяча с ракеткой и о точке падения мяча на своей половине стола те же, что и при подаче мячей с нижним вращением.

В начале обучения игре в настольный теннис рекомендуется индивидуальная тренировка подачи. Для этой цели стол поддвигается вплотную к стене, чтобы мячи не уходили, а возвращались назад. Сначала упражняются в том, чтобы научиться придавать мячу различную силу и направление полета. Применяя один из способов подачи, поочередно направляют мяч в разные точки стола.

Любой способ подачи имеет свои достоинства и недостатки. Чтобы научиться варьировать подачами, необходимо овладеть всеми способами

подач и уметь использовать их в зависимости от уровня технической подготовленности противника.

Обычно стремительная подача выполняется для захвата инициативы в свои руки. Сильная и быстрая крученая подача наиболее эффективна против нападающего противника. Против игрока, хорошо владеющего двусторонним нападением, применяются быстрые подачи в середину стола в сочетании с короткими подрезанными подачами. Если противник хорошо нападает справа, а для игры слева применяет «подставку», рекомендуется применять подачу с правым боковым вращением по диагонали слева налево. Чем более косо выполнена эта подача, тем противнику будет труднее отразить ее ударом справа. Эти подачи можно также чередовать с короткими подрезанными подачами направо. Если противник стоит в левом углу, чтобы применить свой единственно сильный удар – удар справа, наиболее эффективной будет косая подача с верхним боковым вращением справа по диагонали, которую также следует чередовать с короткой подрезанной подачей в правый угол и низкой стремительной подачей в левый угол.

Против игроков, хорошо владеющих «подрезкой», следует применять слабые короткие подачи, чтобы, принимая их, противник не смог ответить сильным подрезанным мячом. После такой подачи нетрудно начинать нападение. Однако чтобы противник не приспособился отражать эти подачи, их следует чередовать со стремительными кручеными. Обычно в этом случае противник, ожидая, что сейчас последует короткая подача, заранее подтягивается к столу, и в этот момент необходимо подать быструю длинную крученую подачу. Противник для ее отражения может не успеть отойти от стола и совершит ошибку или направит высокий мяч, по которому удобно выполнить нападающий удар и выиграть очко.

Если подавать мячи только в одно место и с одинаковым характером вращения, то противник очень быстро привыкнет к ним, будет принимать их так, как это ему удобно. Поэтому нужно все время выполнять разнообразные подачи, чтобы затруднить противнику ведение игры и достичь наибольшего эффекта. При этом необходимо обращать внимание на следующее: если противник хорошо владеет «подрезкой», то эффективность различных по вращению подач будет невелика. В этом случае необходимо направлять плоские подачи или подачи с небольшим вращением, т.к. если противник при приеме придает мячу вращение по ходу его вращения, то мяч возвращается обратно с еще более сильным вращением, чем если бы он принимался бы не по ходу вращения. Когда при приеме мячу придается диаметрально противоположное направление, увеличивается и сила его вращения. Если мяч принимается не по ходу своего вращения и ему придается диаметрально противоположное направление, то при этом возникают обстоятельства, создающие для игрока трудности, поскольку

необходимо изменять силу и направление полета мяча (чтобы поставить противника в трудное положение). Если, принимая одинаковые по вращению подачи, противник продолжает делать ошибки, но затем, привыкая к ним, перестает ошибаться, следует переключаться на подачи с другим вращением, чтобы затем, повторив вновь ту же подачу, выиграть нужное очко.

1.4.3. Способы приема подачи

Если подачу с верхним вращением принимать «накатом», то обратный мяч будет также иметь верхнее вращение, а если подача принимается «подрезкой», то мяч обратно вернется с сильным нижним вращением. Если такая подача принимается «толчком» или «подставкой», то ответный мяч почти не будет иметь никакого вращения. В случае если при подаче мячу было придано сильное верхнее вращение и принимающий не до конца раскрутил его, ответный мяч будет иметь первоначально приданное ему вращение, т.е. будет иметь нижнее вращение.

Если при приеме подачи с нижним вращением игрок применяет «накат», то обратный мяч будет иметь верхнее вращение. Если такая подача принимается «подрезкой» и мячу сообщается большая сила, то сила нижнего вращения обратного мяча будет соответственно больше. Если в «подрезку» будет вложена сила, равная силе вращения мяча, то мяч вернется назад почти без вращения. Если подрезанная подача принята «подставкой», то в зависимости от силы вращения мяча и от того, насколько противнику удалось при отражении раскрутить мяч, мяч вернется назад, имея первоначальное вращение или же будет похож на «накат».

При приеме подачи надо уметь очень быстро реагировать на мяч и внимательно следить за направлением движения ракетки противника в момент ее соприкосновения с мячом, чтобы определить, какое вращение придано ему при подаче.

Если ракетка противника при выполнении подачи движется вверх, то мяч наверняка будет иметь верхнее вращение. Для приема такой подачи ракетку необходимо наклонить вперед к сетке и ответить сильным «накатом». Ракетка должна пройти по касательной от средней до верхней части мяча.

Если при подаче ракетка противника движется вниз, то мяч будет иметь нижнее вращение. Для приема такой подачи мяч необходимо протащить по игровой поверхности ракетки от ее средней части до нижней.

Если ракетка противника при подаче движется вправо или влево, мяч будет иметь боковое вращение. Для его приема ракетка должна двигаться в направлении, обратном направлению движения ракетки противника при

выполнении подачи (если ракетка противника при выполнении подачи двигалась вправо, то ракетка принимающего игрока должна для отражения этой подачи двигаться влево и наоборот).

Вращение мяча при подаче редко бывает только верхним или только нижним. Обычно к верхнему или нижнему вращению добавляется правое или левое боковое вращение. Поэтому при приеме подачи надо уметь определить не только верхнее или нижнее вращение, но и какое боковое вращение придано мячу. Если в момент подачи ракетка противника движется влево и вверх, то мяч получит и верхнее, и левое боковое вращение. Принимая такую подачу, лучше всего направить ее на правый угол противника, прижимая при этом мяч немного вниз. Если при подаче ракетка противника движется вправо и вниз, мяч получит нижнее и правое боковое вращение. Эту подачу следует отражать на левый угол противника, приподнимая одновременно мяч вверх.

Подачи с различным вращением мяча для игрока нападения имеют большее значение, чем для игрока защиты, т.к. при приеме подач нападающий совершает больше ошибок, чем защитник. Поэтому если не ясен характер вращения мяча, поданного противником, не следует спешить с ударом, особенно с левым, а лучше отразить такую подачу «подставкой». Иногда такую подачу можно отыграть на сторону противника «толчком» или контрударом, изменив при этом направление мяча.

Когда противник выполняет подачу слева, игрок для ее приема должен заранее переместиться ближе к левому углу, а когда подача производится противником справа, исходная позиция принимающего игрока перемещается вправо от середины стола.

1.5. Техника нападения

Нападающие удары являются основными техническими приемами в настольном теннисе. Наиболее выгодно применять быстрые и сильные удары. Это часто ставит противника в тупик, и нападающий оказывается в благоприятной обстановке для достижения победы. Чтобы в соревнованиях от начала до конца встречи владеть инициативой, необходимо очень хорошо усвоить всю технику нападения.

1.5.1. Атакующие удары

Атакующие удары в современном настольном теннисе в основном подразделяются на удар «накатом» справа и на удар «накатом» слева, однако техника выполнения этих ударов неодинакова. Все мячи, направляемые противником на правую половину, необходимо отражать «накатом» справа, направленные же на левую половину – «накатом» слева. При правом «накате» туловище слегка наклонено вправо, левая нога выдвинута

вперед, правая нога отставлена назад, рука, вооруженная ракеткой, находится справа от туловища, чтобы удар по мячу был произведен ладонной стороной ракетки.

При левом «накате» туловище слегка наклонено влево, правая нога – впереди, левая – сзади, рука с ракеткой находится перед туловищем. Игрок, применяющий горизонтальный способ хватки, для отражения мячей слева использует тыльную сторону ракетки, а при вертикальном способе держания ракетки игрок производит левый удар ладонной стороной ракетки, для чего ему необходимо вывернуть кисть руки. В обычных условиях оба эти способа «наката» являются эффективными. Спортсмены, играющие левой рукой, занимают позицию, обратную противоположную той, которую занимают играющие правой рукой. Если мяч, посланный противником, опускается на среднюю часть стола, то спортсмены, применяющие вертикальный способ держания ракетки, в большинстве случаев отходят в левый угол и отражают мяч «накатом» справа. Спортсмены же, играющие горизонтальным способом держания ракетки, обычно отводят туловище вправо и производят удар слева. Это определяется различными особенностями этих двух хваток. Вертикальный способ держания ракетки при «накате» справа дает возможность полностью использовать руку и кисть, а «накат» слева удобнее и легче производить при горизонтальном способе держания ракетки. Способ «наката» определяется высотой отскока и расстоянием от сетки до точки падения мяча. Если игрок для выполнения «наката» занимает такую исходную позицию, при которой удар происходит над столом, то такой способ удара называется «коротким накатом». Если же игрок для выполнения «наката» занимает такую исходную позицию, при которой удар производится за столом, то такой способ удара называется «длинным накатом». Точка удара по мячу «коротким накатом» обычно находится над столом, а точка падения приходящего от противника мяча в большинстве случаев приходится на среднюю зону стола и на сравнительно близком расстоянии от сетки. Для выполнения «короткого наката» игрок занимает позицию с тем расчетом, чтобы произвести «накат» как можно быстрее. Поскольку для противника время на подготовку к отражению удара сокращается, используя «короткий накат», легко завладеть инициативой в игре. Главной особенностью «короткого наката» является то, что для его исполнения игрок должен двигаться вперед навстречу мячу, движение руки должно быть стремительным и коротким. «Короткий накат» является наилучшим способом отражения мячей, посылаемых противником короткой «подставкой», медленным «накатом» или сильной «подрезкой».

Точка удара по мячу «длинным накатом» обычно находится за пределами стола, а иногда может даже переместиться за пределы заранее занятой игроком позиции. Точка падения приходящего от противника

мяча, как правило, приходится на заднюю линию стола и отстоит от сетки на сравнительно большом расстоянии. Позиция для отражения мяча «длинным накатом» игроком занимается с таким расчетом, чтобы удар по мячу производился в тот момент, когда уменьшится сила его поступательного движения. В силу этого игрок располагает значительным промежутком времени для подготовки «длинного наката» и ему не трудно поэтому достигнуть точности в исполнении этих ударов. Главная особенность «длинного наката» заключается в том, что для его выполнения сначала надо отойти назад от стола и занять выжидательную позицию. Удар выполняется медленным движением руки, но в него вкладывается большая сила. «Длинный накат» может быть хорошим средством защиты против быстрого нападения, сильных ударов с полулета или быстрой короткой «подрезки» противника. Поскольку в удар «длинным накатом» вкладывается большая сила, он может служить действенным оружием для захвата инициативы.

Спортсмен, обладающий хорошей техникой нападения, должен уметь вести игру как короткими, так и длинными «накатами». Игрок, искусный в «коротких накатах», может развить мощное нападение, теннисист же, хорошо владеющий «длинными накатами», умеет вовремя реагировать на любое резкое изменение игры и не боится неожиданных контрударов противника. В соревнованиях длинные и короткие «накаты» должны взаимосочетаться. Если игрок владеет только «коротким накатом», он сможет вести игру в активно атакующем стиле, однако беззащитен от ударов противника. Если же игрок владеет только «длинным накатом», он не сумеет завладеть инициативой и ему придется довольствоваться лишь одиночными контрударами. Все это будет большим недостатком в тактическом применении атакующих ударов. Поэтому новички с самого начала обучения должны одновременно разучивать оба способа «наката» и ни в коем случае не пренебрегать ни одним из них.

В зависимости от характера вращения мяча, посланного противником, атакующие удары можно разделить на два вида: контрудар и удар по подрезанному мячу. Все «накаты», производимые по мячам, которым противник придал верхнее или боковое вращение, относятся к категории контрударов. Эти два способа «наката», поскольку они основаны на различном характере вращения проходящих мячей, отличаются и по движению руки, и по направлению силы, вкладываемой в удар. При выполнении контрудара рука движется вперед и в удар вкладывается большая сила. Иногда даже приходится силу руки направить вниз. Ракетка в момент соприкосновения с мячом должна иметь небольшой угол наклона вперед к сетке, чтобы погасить силу поступательного движения и силу отскока вверх от проходящего мяча.

При проведении удара по подрезанному мячу сила движения руки направлена вверх. Иногда даже необходимо как вспомогательное движе-

ние вверх использовать силу кисти. Ракетка в момент соприкосновения с мячом должна иметь небольшой угол наклона назад от сетки, чтобы преодолеть силу, снижающую мяч, и силу противодействия.

Когда мяч, отраженный противником, отскакивает от стола, можно произвести «накат» в трех различных точках его подъема (рис. 1.34).

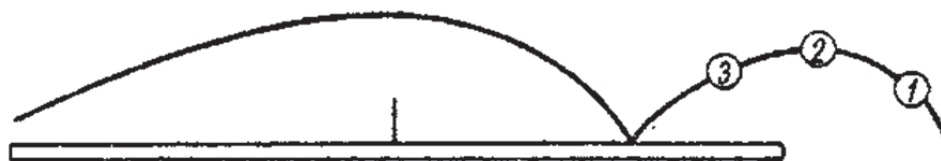


Рис. 1.34.

Когда мяч начинает падать с высшей точки своего подъема (такой мяч называется «*опускающийся мяч*»), это самый подходящий момент для выполнения «наката», т.к. в это время сила поступательного движения мяча и сила его вращения уменьшаются до предела, поэтому хорошо заметна высота мяча и легко рассчитать, какую силу надо вложить в ответный удар. Высота мяча в этот момент обычно бывает ниже верхнего уровня сетки, поэтому, чтобы мяч не упал в сетку, при ударе сила руки направляется не только вперед, но и вверх, в результате чего образуется траектория полета мяча. В силу этих особенностей такой способ удара называется «*вытягивающим накатом*». При этом способе «наката» в момент соприкосновения с ракеткой мяч получает верхнее или боковое вращение и легко образуется требуемая траектория полета мяча, поэтому этот способ будет хорош не только при контрударе, но и при «накате» по подрезанному мячу.

Когда мяч достигает высшей точки своего подъема, тогда можно точно определить высоту его отскока. Если мяч, отраженный противником, поднялся несколько выше сетки, его следует ударить с большей силой. В момент удара по такому мячу почти вся сила руки, вкладываемая в удар, направлена вперед. В силу этого такой удар называется «*сметающий удар*».

При ударе «накатом» по мячу, имеющему верхнее вращение, рука согнута в локте так, что предплечье и локоть, выполняя движение, находятся на одном уровне, чтобы было удобнее снизить крутую траекторию пришедшего мяча и избежать попаданий за пределы стола.

При ударе «накатом» по подрезанному мячу рука в локте разгибается и предплечье слегка опускается вниз, чтобы сообщить мячу более крутую и высокую траекторию и избежать попаданий в сетку. Когда мяч отскочил от стола, но еще не достиг высшей точки подъема, сила его поступательного движения очень велика. При ударе «накатом» по такому мячу можно,

воспользовавшись силой поступательного движения пришедшего мяча, увеличить скорость полета ответного мяча, и при такой игровой ситуации противник почти всегда теряет инициативу. При ударе по мячу движение руки очень быстрое и в удар вкладывается совместная сила предплечья и кисти руки. В связи с такой особенностью этот удар называется «*быстрым накатом*». При «быстром накате» по мячу, имеющему верхнее вращение, предплечье движется вперед, а кисть руки повернута так, что ракетка прикрывает мяч сверху. При ударе «быстрым накатом» по подрезанному мячу предплечье движется вперед и одновременно вверх, а кисть сообщает ракетке движение вверх. «Вытягивающий накат», «сметающий удар» и «быстрый накат» являются важнейшими приемами в технике нападения. Необходимо очень хорошо овладеть этими способами удара, только тогда можно в соревнованиях свободно и по своему желанию изменять скорость «наката» по мячу и регулировать силу удара, поддерживая нужный темп игры.

Одним из технических приемов нападения является плоский удар. При выполнении этого удара угол наклона ракетки назад от сетки очень большой, поэтому ракетка, вступая в контакт с мячом на участке от его средней до нижней части, с помощью силы плеча, направленной вперед и вверх, как бы «подпирает» мяч снизу. Особенностью этого способа удара является то, что на удары затрачивается меньшая сила, соприкосновение ракетки с мячом всегда приходится на определенное место – участок от нижней до средней части – и «подпереть» мяч не составляет трудности, поэтому его легко перебивать на сторону противника. Но поскольку контакт мяча с ракеткой занимает очень короткий промежуток времени, мяч не получает никакого вращения. Этим ударом нельзя придать мячу вращение или изменить траекторию его полета. Таким ударом трудно придать мячу сильное поступательное движение, что облегчает противнику выполнение контрудара. Поэтому плоский удар не следует применять часто, используя лишь как способ для ответного удара по подрезанному мячу.

Удар по мячу, который отскочил от стола примерно на 50 см, называется ударом по «свече». Этот удар обычно приводит к выигрышу очка, поскольку он производится с большой силой. Полет мяча после такого удара обычно совершается по прямой траектории, поэтому угол наклона ракетки и точка соприкосновения с мячом играют решающую роль в точности этого удара.

Помимо этого, в техническом арсенале атакующих средств существует еще несколько вспомогательных способов удара.

Скользкий удар. Если мяч, посланный противником, опустившись на левый угол вашей половины стола, движется очень косо по диагонали, то когда он поднимется выше сетки, необходимо встать боком к мячу и

произвести удар справа. Причем ракетка соприкасается с левой половиной мяча и придает ему боковое вращение. Мяч после такого удара летит очень косо по диагонали. Для его приема противник должен передвинуться к левой половине стола, в результате чего остается незащищенным очень большое игровое пространство.

Если научиться хорошо выполнять скользящий удар, то можно заставить противника возвращать обратно полувысокие мячи, создавая тем самым для себя большие возможности для нападения.

Укороченный удар. Когда серия сильных «накатов» вынуждает противника отойти далеко от стола, неожиданно произведенный укороченный удар подтягивает его к столу, после чего вновь следует сильный «накат» и т.д. Такая игра сильно изматывает противника физически. Прежде чем произвести укороченный удар, следует выбрать подходящий момент. Чем ближе к сетке падает приходящий мяч, тем более укороченным ударом можно ответить противнику, тем меньше требуется времени на перелет мяча через сетку и, следовательно, меньше времени остается противнику на подготовку. Это все увеличивает эффективность укороченного мяча.

Если мяч, посланный противником, падает за пределами средней зоны стола, его укорачивать не рекомендуется, поскольку мяч пролетает с момента удара довольно длительное расстояние, поэтому увеличивается и время его полета, а это облегчает противнику выполнение контрудара.

Удар «щелчком». Этот удар выполняется по мячу, падающему близко у сетки, с целью увеличения скорости полета ответного мяча. Для производства «щелчка» используется сила кисти, с помощью которой ракетке придается соответствующий угол наклона. Этот удар обычно производится слева и ограничивается мячами, падающими близко у сетки и не имеющими вращения.

1.5.2. Обманные движения

Обманные движения являются самыми сложными приемами в технике нападения. Освоение обманных движений можно осуществить лишь на основе хорошего владения основными техническими приемами. Способов обманных движений очень много. Так, при производстве подачи, после того как мяч будет подброшен вверх, рука, вооруженная ракеткой, сначала совершает движение «подрезки», а затем неожиданно меняет движение на «накат» и посылает стремительную подачу с верхним вращением. Или сначала совершается обманное движение «наката», а затем движение неожиданно изменяется на «подрезку». При проведении таких комбинаций чаще всего используется обманное движение на изменение направления полета мяча. Например, при отражении мяча «накатом» движением руки при замахе показывается, что мяч направляется по диагонали, но в момент

соприкосновения с мячом положение ракетки неожиданно меняется и удар производится по прямой или в момент соприкосновения мяча с ракеткой движение «наката» неожиданно заменяется выполнением укороченного удара. Можно также, имитируя движение удара при укороченном мяче, заставить противника сделать шаг вперед по направлению к столу и неожиданно произвести удар «накатом». Все эти финты должны основываться на ловкости движений игрока, на его умении напрягать мышцы и расслаблять их, однако, когда скорость приближающегося мяча высока, часто бывает очень трудно в последний момент одно движение изменить на другое. Начинающие игроки могут в зависимости от степени своей технической подготовленности разучивать финты. Но прежде, чем тот или иной финт не будет хорошо усвоен, не следует применять его в соревнованиях, не следует рисковать и совершать ошибки.

1.5.3. Технические приемы выполнения атакующих ударов

1. Удары «накатом» справа

При выполнении «наката» справа левая нога находится впереди, а правая отставлена назад, туловище наклонено вправо и образует с поверхностью стола угол 45° , ноги слегка согнуты в коленях, рука с ракеткой отведена назад и согнута в локте, кисть и предплечье составляют единую прямую линию, ракетка находится в горизонтальном положении, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. В тот момент, когда мяч начинает подъем от стола, рука начинает движение вперед, а ракетка, находящаяся на уровне пояса, движется влево-вверх. Когда мяч достигает высшей точки своего отскока, ракетка, образуя со столом прямой угол, вступает в контакт со средней частью мяча. В момент контакта ракетки с мячом кисть руки легким движением вверх придает мячу верхнее вращение, заставляя тем самым мяч лечь на заданную траекторию, перелететь через сетку и опуститься на сторону противника. После того как мяч отошел от ракетки, мышцы руки немедленно расслабляются, а ракетка по инерции продолжает движение вверх до тех пор, пока не достигнет уровня выше головы. В это время туловище слегка наклонено вперед, центр тяжести тела полностью перенесен на левую ногу, а правая нога, находясь сзади, удерживает тело в равновесии. На рис. 1.35, *а* показан «накат» справа вертикальным способом держания ракетки; на рис. 1.35, *б* – «накат» справа горизонтальным способом.

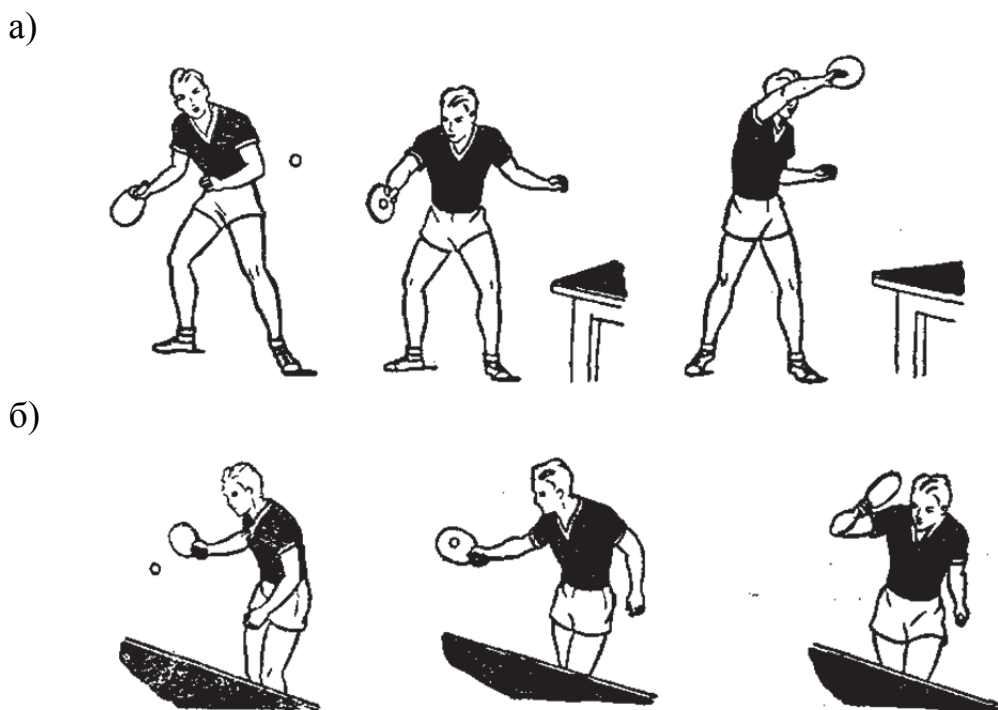


Рис. 1.35.

2. Удар «накатом» слева

При производстве «наката» слева правая нога находится впереди, а левая – сзади, туловище слегка наклонено влево, ноги согнуты в коленях, рука согнута в локте, плечо прижато к телу, предплечье параллельно поверхности пола, ракетка находится у левого бока игрока и слегка наклонена назад от сетки, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Когда мяч начинает подъем от стола, предплечье начинает движение вперед, а ракетка от уровня пояса движется вправо-вверх. Когда мяч достигает высшей точки своего отскока и должен начать падать, ракетка, образуя с поверхностью стола прямой угол, вступает в контакт со средней частью мяча. В момент этого контакта кисть руки легким движением вперед закрывает ракетку, чтобы мяч, образовав кривую траекторию полета, перелетел через сетку и опустился бы на стороне противника. После того как мяч оставил ракетку, мышцы руки моментально расслабляются, а ракетка продолжает движение вверх и, достигнув уровня головы, останавливается. В это время туловище слегка наклонено вперед, центр тяжести целиком перенесен на правую ногу, а левая нога, находясь сзади, удерживает тело в равновесии. На рис. 1.36, *а* изображен «накат» слева вертикальным способом держания ракетки, на рис. 1.36, *б* – «накат» слева горизонтальным способом.

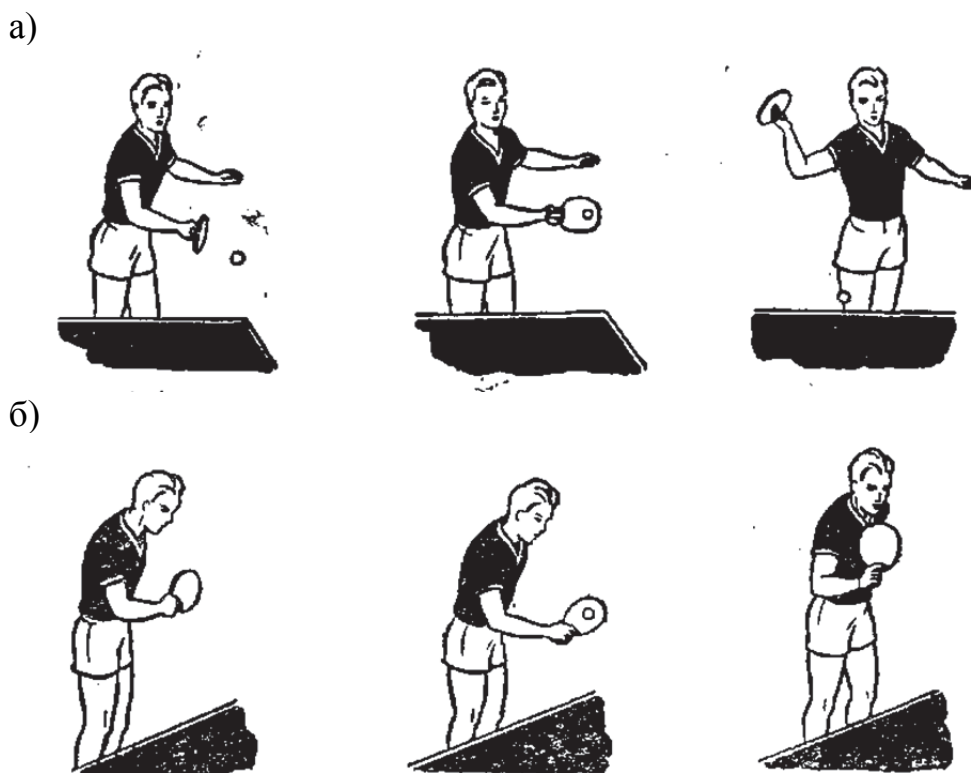


Рис. 1.36.

3. «Сметающий» удар

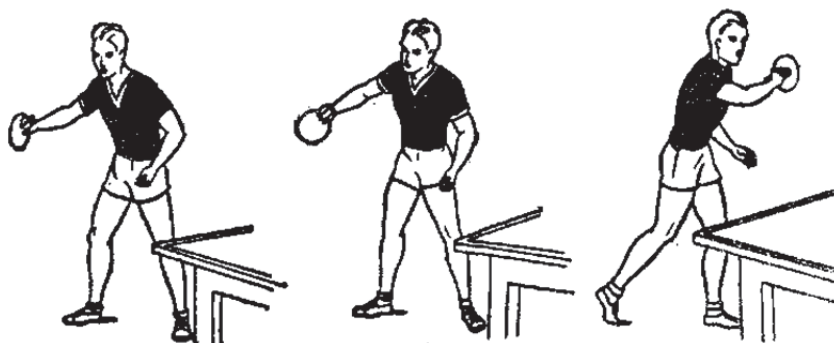
В исходной позиции для выполнения «сметающего» удара справа ракетка отведена назад за туловище, рука вытянута, положение ракетки немного выше уровня стола. Когда мяч отскакивает от стола и приближается к высшей точке своего отскока, плечо начинает движение вперед, увлекая за собой предплечье. Перед самым ударом по мячу предплечье делает сильное ускорение, а кисть руки придает ракетке нужный угол наклона, чтобы вовремя «поймать» момент соприкосновения с мячом. После удара мышцы руки моментально расслабляются, а ракетка движется вперед и останавливается тогда, когда тело будет обращено к столу. На рис. 1.37, а изображен «сметающий удар» справа; на рис. 1.37, б – «сметающий удар» слева.

4. Удар «быстрым накатом»

В исходной позиции рука располагается на уровне правого бока игрока, ракетка находится в полугоризонтальном положении. Когда мяч начинает подниматься над столом, предплечье начинает движение вперед. Когда ракетка должна соприкоснуться с мячом, легким движением кисти вверх ракетке придается нужный угол наклона вперед к сетке. Контакт ракетки с мячом приходится на участок от его средней до верхней части.

Одновременно с движением предплечья вперед плечо должно вложить в удар дополнительную силу, направленную вверх, увеличивая силу трения мяча об игровую поверхность ракетки. После того как выполнен удар, игрок должен сразу же расслабить мышцы, вернуть ракетку назад в исходное положение и подготовиться к следующему удару. На рис. 1.38, *а* изображен удар «быстрым накатом» справа; на рис. 1.38, *б* – удар «быстрым накатом» слева.

а)



б)

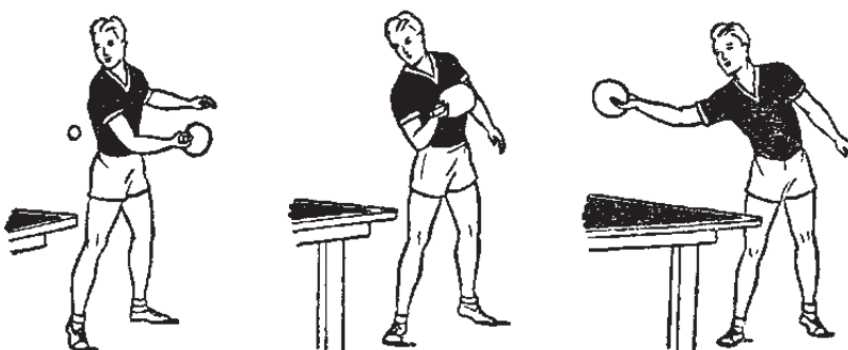


Рис. 1.37.

5. Удар по «свече»

В начальной стадии удара ноги игрока расставлены и согнуты в коленях, левая нога – впереди, правая – сзади, рука отведена назад, кисть напряжена, туловище развернуто левым плечом вперед к столу, центр тяжести тела находится на правой ноге, плечо движется снизу вверх, предплечье постепенно выпрямляется, передняя часть ракетки направлена вверх, а ручка – вниз, игрок внимательно следит за полетом мяча. Когда мяч достигает высшей точки своего подъема, рука поднимается на высоту отскочившего мяча (положение ракетки должно быть выше мяча), ракетка накрывает среднюю и верхнюю часть мяча, предплечье движется вслед за плечом и одновременно быстро вкладывает в удар силу, направленную вниз, чтобы мяч, совершив полет по траектории, являющейся продол-

жением руки, попал на сторону противника, двигаясь по прямой траектории. После удара рука будет по инерции двигаться вниз, мышцы следует моментально расслабить, чтобы быстрее вернуть ракетку в исходное положение. Одновременно с этим центр тяжести тела переносится с левой ноги на правую (рис. 1.39).

а)



б)



Рис. 1.38.

6. Скользящий удар

Для выполнения этого удара необходимо сначала зайти левой ногой за левый угол стола и принять стойку, при которой туловище слегка наклонено влево, центр тяжести тела полностью лежит на левой ноге, рука согнута в локте, ракетка отведена игроком к своему правому боку и находится в полугоризонтальном положении.

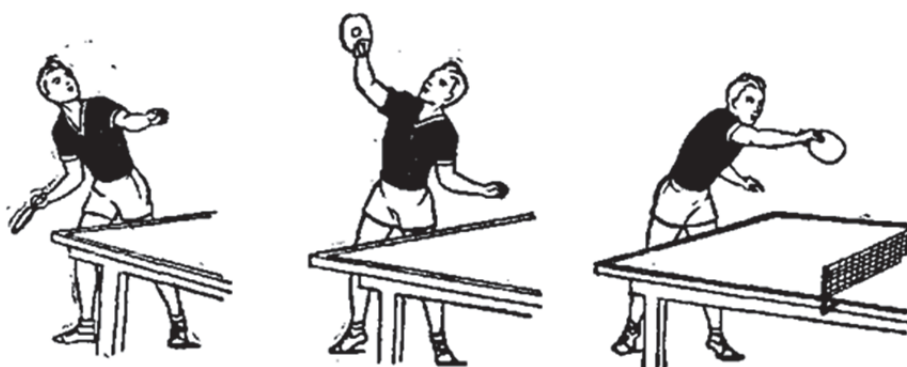


Рис. 1.39.

С приближением мяча рука начинает движение справа налево. Когда мяч достигает высшей точки отскока, рука все еще продолжает движение в том же направлении. С начала контакта ракетки с левой стороной мяча по ходу движения ракетки мяч протаскивается по резиновой накладке ракетки в том же направлении, отчего получает левое боковое вращение и направление в левый угол стола противника. После выполнения удара игрок должен сразу же расслабить все мышцы руки, рука продолжает по инерции движение в том же направлении и останавливается у левого плеча. Затем игрок быстро возвращает ракетку назад в исходное положение (рис. 1.40).

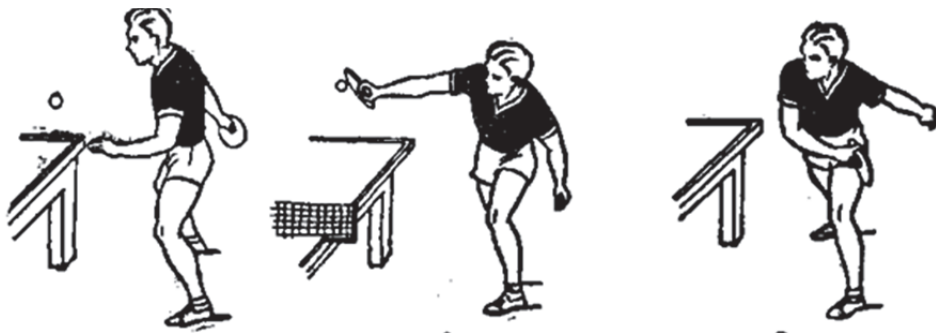
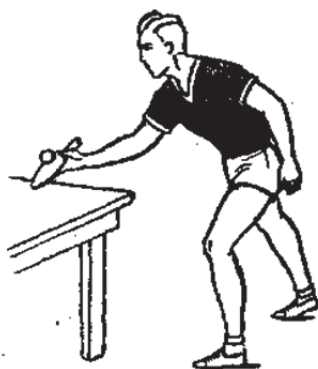


Рис. 1.40.

7. Укороченный удар

Для выполнения укороченного удара делается шаг вперед левой ногой, чтобы приблизиться к столу. Ракетка сначала находится позади туловища так же, как при подготовке удара «наката». Когда мяч начинает подниматься над столом, рука быстро движется вперед, кисть одновременно с этим быстрым движением поворачивает руку так, чтобы поверхность ракетки ровно легла до отказа назад. Когда ракетка сближается с мячом, движение руки вперед приостанавливается, чтобы мяч свободно отскочил от ракетки за счет силы своего поступательного движения и перелетел на сторону противника. Если сила поступательного движения мяча невелика, то легким движением ракетки ему сообщается дополнительное поступательное движение. После того как мяч отошел от ракетки, необходимо быстро вернуть ракетку в исходное положение и подготовиться для отражения следующего мяча.

а)



б)

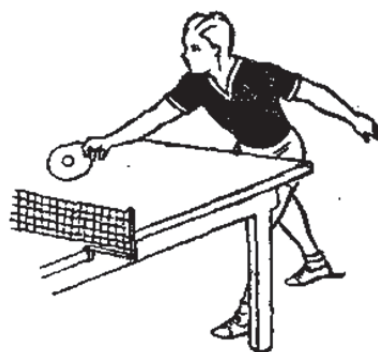


Рис. 1.41.

Движение при укороченном ударе вертикальным способом держания ракетки показано на рис. 1.41, а, горизонтальным – на рис. 1.41, б. Если укороченный мяч падает на правую сторону стола, то прежде всего необходимо правой ногой сделать шаг вперед и вправо, чтобы тело оказалось вблизи правой половины стола. Рука быстро вытягивается над столом и встречает мяч тем же самым способом, который описан выше.

1.5.4. Перемещения в нападении

Если рассматривать все основные технические приемы во взаимосвязи, учитывая при этом цели их тактического применения, то основным требованием, предъявляемым к спортсмену до выполнения очередного удара, является умение быстро передвинуться и занять наиболее выгодную позицию. Многие играющие в настольный теннис при выполнении атакующих ударов обращают внимание лишь на движение руки, пренебрегая при этом работой ног. При этом большей частью рука движется быстро, а ноги – медленно; это входит в привычку и приводит к тому, что движения игрока при атакующих ударах недостаточно свободны и скоординированы. Для того чтобы в соревновании каждый удар «накатом» точно ложился на сторону противника и чтобы все время владеть инициативой, изучению движений ног должно уделяться большое внимание.

Основные способы передвижения ног в нападении можно разделить на четыре вида.

1. *Одиночный шаг (одношажный способ передвижения)*

Находясь в исходном положении для проведения удара по мячу, спортсмен, перенеся центр тяжести тела на одну ногу, делает другой шаг вперед или назад, вправо или влево и занимает соответствующую позицию для отражения мяча. Этот способ передвижения включает одиночные шаги правой и левой ногой в сочетании с попеременным шагом и с бросками

вперед и наклонами туловища при отражении длинных и коротких мячей, различных по направлению.

2. Попеременный шаг (скользящий шаг)

Сначала делается шаг вправо или влево одной ногой в направлении полета мяча, посланного противником, а затем другая нога подтягивается соответственно вправо или влево. Такой способ передвижения применяется при больших амплитудах рассеивания мячей, посылаемых противником. Он включает повороты туловища, благодаря чему освобождается место для приема мячей, направленных в игрока, и бросков вперед для отражения укороченных мячей, посылаемых как в направлении предыдущего атакующего удара, так и в любом другом направлении.

3. Перемещение прыжками

Игрок с силой отталкивается ногой, находящейся в более дальнем положении от мяча, и одновременно, оторвав ноги от поверхности земли, совершает прыжок вдоль стола вправо или влево. Приземление совершается на толчковую ногу. Другая нога спокойно опускается на пол, сохраняя устойчивое положение тела. Этот способ передвижения применяется для тех же целей, что и скользящий шаг. С помощью прыжка можно покрыть большее расстояние, чем при передвижении скользящим шагом, хотя в скорости передвижения прыжок будет уступать. Очень часто перемещение прыжками применяется в сочетании со скользящими шагами. Например, когда для отражения косого мяча из правого угла игрок передвинулся способом скользящего шага, то для приема следующего мяча в левом углу он должен переместиться прыжком. Этот способ передвижения является очень важным для игрока. Иногда он применяется при выходах на короткие мячи и при отражении мячей, направленных по прямой.

4. Перемещение способом перешагивания

Сначала делается большой шаг вправо или влево ногой, находящейся в дальней позиции от приходящего мяча, а затем уже шаг вперед делает другая нога. Этот способ передвижения применяется при отражении очень косых мячей и включает перешагивание с поворотом туловища и перешагивание вперед и назад.

Прежде чем приступить к разучиванию основных технических приемов, новичку необходимо познакомиться со способами передвижения.

Если игрок хочет овладеть правильной и быстрой работой ног, ему следует помнить, что всегда, в любой игровой ситуации, ноги должны быть обязательно согнуты в коленях и ни в коем случае не напряжены, а пятки – немного оторваны от пола. Такое положение ног облегчает толчок, с которого начинается передвижение игрока. Однако в момент выполнения удара ноги должны стоять устойчиво. Только при этом условии можно повысить точность игры.

В момент начала передвижения и при повороте туловища с помощью ног нельзя пренебрегать вспомогательным движением поясничной части туловища. Например, при выполнении удара слева прежде всего необходимо сделать шаг назад левой ногой. Если в тот момент, когда нога отрывается от пола, туловище начнет поворачиваться справа налево, то сокращается промежуток времени, затрачиваемый на смену позиции, и одновременно увеличивается сила удара по мячу и повышается координация движений. Когда после удара справа с левого угла центр тяжести тела перенесен на левую ногу, а противник очень быстро направляет мяч в правый угол, то, чтобы успеть подойти к этому мячу, необходимо центр тяжести тела быстро перенести с левой ноги на правую. В этот момент игроку стоит лишь слегка повернуть туловище вправо, как центр тяжести тела целиком перенесется на правую ногу. Одновременно с поворотом туловища вправо высвобождается левая нога, что обеспечивает возможность более быстрого и дальнего броска вправо и сокращает промежуток времени, необходимый на передвижение для занятия удобной позиции. Иногда, когда мяч направлен противником по прямой непосредственно в игрока, нет никакой возможности встать в удобную позицию и отразить мяч свободным движением руки вперед. Однако опытный спортсмен всегда сумеет повернуть свое тело так, чтобы, удерживая центр тяжести тела на одной ноге, пропустить мяч за себя и произвести ответный удар. Поэтому для повышения техники «наката» игрок нападающего стиля игры в своих обычных тренировках должен упражняться в разнообразных движениях туловища.

При передвижении стремительными прыжками и бросками, помимо выполнения вспомогательных поворотов и перенесения центра тяжести тела с одной ноги на другую, туловище должно сохранять прямое положение, и только тогда можно будет легко удержать тело в равновесии. Некоторые спортсмены при выполнении рывков, подобно бегунам, наклоняют туловище вперед, а голову опускают вниз; в результате этого при передвижении, поскольку центр тяжести целиком перенесен вперед, тело начинает качаться в разные стороны и игрок теряет устойчивое положение. При таком положении тела часто возникают ошибки в отражении мяча.

1.6. Техника защиты

1.6.1. Технические приемы выполнения защитных ударов

1. Удар «подрезкой» является основным техническим приемом защиты. Игрок, хорошо владеющий техникой «подрезки», представляет для нападающего большую угрозу, т.к. он может часто перехватывать инициативу. Анализ удара «подрезкой», с точки зрения его тактического применения, показывает, что защитник реже владеет инициативой игры и

овладеть инициативой ему гораздо труднее, чем нападающему. Но если в соревнованиях, играя в защите, спортсмен выигрывает не только отдельные очки, но и целые партии за счет ошибок нападающего, удар «подрезкой» становится основным способом ведения игры.

Удар «подрезкой» производится главным образом по падающему мячу, когда он уже теряет скорость своего полета. Чтобы не потерять темпа игры или при отражении «свечой» «подрезка» иногда производится в высшей точке подъема мяча или тогда, когда мяч начинает терять скорость полета.

Удары «подрезкой» можно подразделить на два вида: удар ближней «подрезкой» и удар дальней «подрезкой». Если удар «подрезкой» произведен за пределами исходной позиции у стола, такой удар принадлежит к категории ударов дальней «подрезкой». Если же, наоборот, удар произведен в пределах исходной позиции, то этот удар будет отнесен к категории ударов ближней «подрезкой». Удар дальней «подрезкой» в основном производится по снижающемуся мячу, а удар ближней «подрезкой» – по мячу в верхней точке его подъема или когда он начал снижаться, но не потерял силы поступательного движения. Ракетка при ударе дальней «подрезкой» движется из заднего положения вперед и имеет большую «амплитуду» колебания; при ударе же ближней «подрезкой» движение ракетки направлено сверху вниз и с меньшей амплитудой колебания.

На выбор позиции для отражения мяча ударом «подрезкой» влияет не только расстояние точки падения мяча от сетки, но также сила удара противника и поступательное движение, полученное мячом. Например, иногда мяч падает близко к сетке, и высшая точка его отскока находится над столом, а иногда, упав близко от сетки, мяч достигает своей высшей точки отскока далеко за столом.

Поскольку дальняя «подрезка» применяется для мячей, которые уже потеряли скорость, ею можно очень точно принимать сильные удары. Но на обратный путь мячу требуется много времени, поэтому противник успевает всегда подготовиться к выполнению нового удара. Поэтому игрок, применяющий только дальнюю «подрезку», вынужден играть пассивно.

Овладение техникой ближней «подрезки» – более трудоемкий процесс, т.к. мяч, посланный противником, не потерял еще сильного поступательного движения вперед. Однако ближняя «подрезка» позволяет сокращать расстояние от точки удара до сетки и тот промежуток времени, который затрачивается на выполнение удара. При ближней «подрезке» увеличивается скорость ответного мяча, т.к. для придания мячу более сильного вращения используется также сила поступательного движения. Противнику становится трудно провести сильный атакующий удар, поскольку у него недостаточно времени на его подготовку. Таким образом, используя ближнюю «подрезку», можно заставить противника отказаться от активного ведения игры и перехватить инициативу.

В зависимости от двух способов держания ракетки удары «подрезкой» делятся на удары «подрезкой» при горизонтальном и при вертикальном способе держания ракетки.

Удар «подрезкой» при горизонтальном способе держания ракетки производится как ладонной, так и тыльной стороной ракетки; при вертикальном же способе держания ракетки – только одной ладонной стороной. Вследствие этого хват игровой зоны (особенно при ударе «подрезкой» слева) при горизонтальном способе держания ракетки шире, чем при игре хваткой «пером». При выполнении удара при горизонтальном способе мячу удобно сообщить силу предплечья и кисти и придать ему большее вращение. Для регулирования угла наклона ракетки хваткой «пером» необходимо вывернуть предплечье, что существенно ограничивает использование силы плеча и кисти. Кроме этого, для отражения ударом «подрезкой» укороченных мячей и мячей, посылаемых прямо на игрока, горизонтальная хватка ракетки удобнее вертикальной. Поэтому при горизонтальном способе больше технических возможностей для выполнения «подрезки», чем при хватке «пером».

2. Удар «подрезкой» справа

В начальной стадии движения левая нога и левое плечо находятся возле правого угла стола, правая нога отставлена назад, ноги слегка согнуты в коленях, центр тяжести – на правой ноге, ракетка отведена вверх до уровня плеча, рука вытянута, но не напряжена. Кисть – в естественном положении, ручка ракетки обращена вниз, туловище находится по отношению к столу почти под прямым углом. В этот момент рука начинает двигаться вперед и вниз, готовясь встретить летящий мяч. Перед соприкосновением мяча с ракеткой туловище слегка наклоняется вниз и движется справа налево, рука продолжает движение вперед, вниз и влево так, чтобы контакт мяча с ракеткой произошел перед грудью игрока (рис. 1.42).

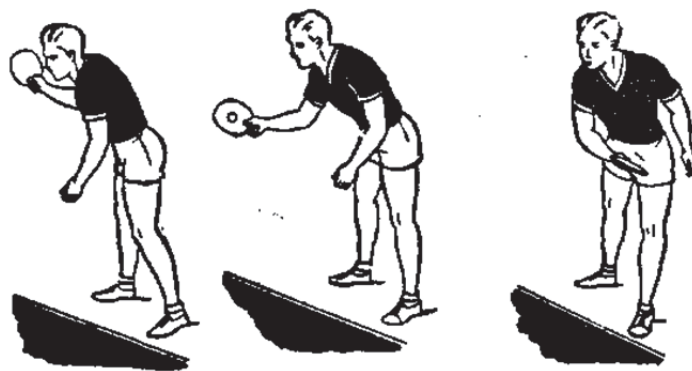


Рис. 1.42.

В момент соприкосновения мяча с ракеткой предплечье сообщает ракетке ускорение, за счет которого мячу придается нижнее вращение. В этот момент центр тяжести тела постепенно переносится с правой ноги на левую. После подрезки мяча ракетка по инерции продолжает движение вперед и влево, центр тяжести целиком переносится на левую ногу, туловище поворачивается к столу. Игрок занимает исходное положение для выполнения следующего удара. Движение при ударе «подрезкой» справа хваткой «пером» показано на рис. 1.43.



Рис. 1.43.

3. Удар «подрезкой» слева

Основная стойка для выполнения «подрезки» слева обратна противоположна стойке при ударе «подрезкой» справа. Туловище повернуто к столу правым боком, правая нога находится впереди. Когда мяч находится перед игроком, предплечье с ускорением движется вперед, вниз и вправо. В момент соприкосновения мяча с ракеткой движением кисти сверху вниз по ходу движения предплечья мячу сообщается дополнительная сила нижнего вращения (рис. 1.44). Движение при ударе «подрезкой» слева хваткой «пером» показано на рис. 1.45.



Рис. 1.44.

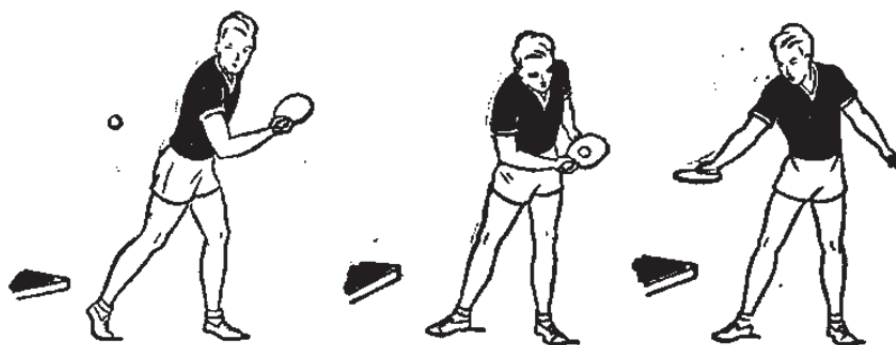


Рис. 1.45.

4. Удар ближней «подрезкой» справа и слева

Когда противник играет быстрым «накатом» с полулёта или слабыми кручеными мячами, то, поскольку сила поступательного движения мячей при этих ударах невелика, их следует отражать, не уходя далеко от стола, чтобы увеличить скорость передвижения ответного мяча, сократить противнику промежуток времени для подготовки к следующему удару и не дать ему свободно развить атаку.

При выполнении ближней «подрезки» справа необходимо, чтобы ближняя к столу нога находилась от него на расстоянии примерно 20...30 см и была повернута примерно под углом 45° . Когда мяч приблизится, для выполнения удара надо повернуть ракетку под углом 75° к поверхности стола и выполнить движение вперед, вверх и влево. В момент соприкосновения ракетки с мячом в удар «подрезкой» вкладывается вся сила предплечья, чтобы мяч прошел как можно ниже над сеткой, имел небольшой отскок на стороне противника и большую силу нижнего вращения. Движение при ударе ближней «подрезкой» справа горизонтальной хваткой показано на рис. 1.46, вертикальной – на рис. 1.47.

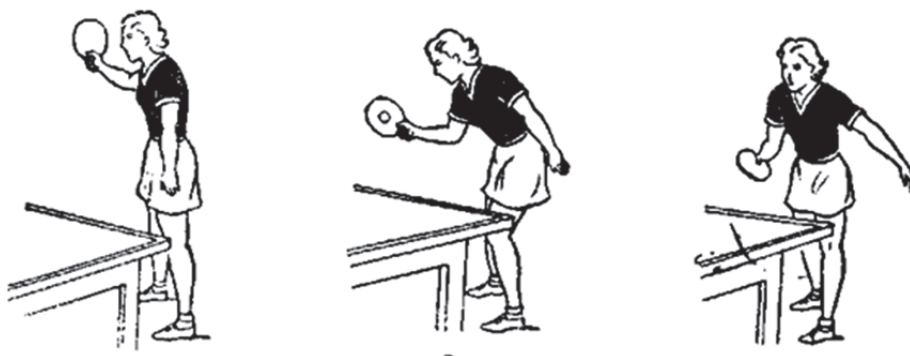


Рис. 1.46.



Рис. 1.47.

Позиция игрока при выполнении удара ближней «подрезкой» слева обратно противоположна позиции игрока при ближней «подрезке» справа. Движения те же самые, только в момент соприкосновения ракетки с мячом вращение мяча можно усилить за счет движения кисти по ходу движения ракетки. Движение при ударе ближней «подрезкой» слева горизонтальной хваткой показано на рис. 1.48, вертикальной – на рис. 1.49.



Рис. 1.48.

5. Удар дальней «подрезкой» слева

Когда противник выполнил сильный и длинный удар в левый угол стола, то, поскольку мяч уходит косо в сторону, необходимо отойти назад на сравнительно далекое от стола расстояние и принять мяч дальней «подрезкой». При выполнении удара «подрезкой» правая нога поворачивается в сторону левого угла стола, правое плечо отводится назад и игрок боком поворачивается к столу, предплечье отводится вверх, ракетка поднимается выше плеча, рука начинает движение «подрезки» в сторону угла стола, туловище в поясице выполняет поворот слева направо (рис. 1.50). В момент соприкосновения ракетки с мячом кисть делает движение вперед, чтобы ракетка приняла наклонное положение к столу.



Рис. 1.49.

Туловище в поясной части продолжает поворот слева направо, чтобы сообщить мячу дополнительную силу поступательного движения. После «подрезки» ракетка движется вправо, а правое плечо возвращается в первоначальное положение. Игрок поворачивается лицом к столу, и в этот момент необходимо центр тяжести тела быстро перенести на левую ногу, а затем обратно на правую.

Движение при ударе дальней «подрезкой» слева хваткой «пером» показано на рис. 1.51.

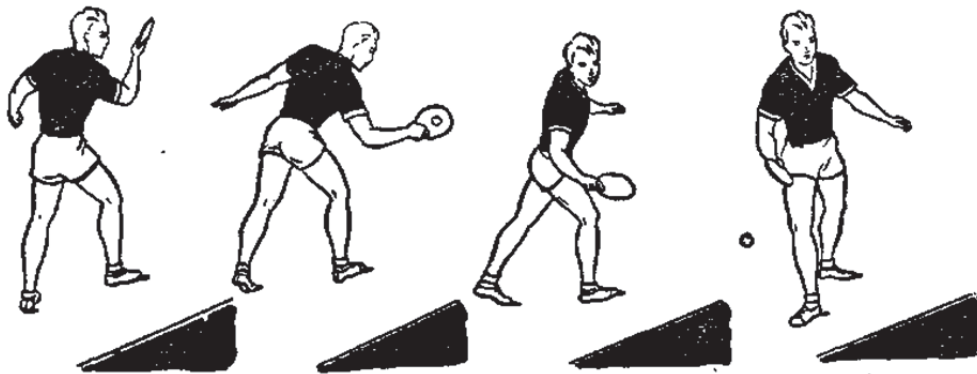


Рис. 1.50.

6. Удар «срезкой». Когда противник на удар «подрезкой» отвечает ударом «подрезкой», то, поскольку сила вращения и скорость полета мяча увеличиваются, мяч удобнее принимать «срезкой». При выполнении «срезки» игрок находится в той же позиции, что и при выполнении ближней «подрезки», но само движение «срезки» будет короче. В тот момент, когда мяч отскочил от стола, но еще не достиг своей высшей точки, рука начинает постепенно выпрямляться вдоль стола, готовясь отразить мяч, а ракетка наклоняется назад от сетки под углом $60...75^\circ$ к поверхности стола, чтобы соприкосновение произошло со средней и нижней частью мяча.

В последний момент перед соприкосновением мяча с ракеткой предплечье с соответствующей силой совершает ровный толчок вперед, чтобы сообщить мячу силу обратного воздействия и направить его вперед через сетку на сторону противника. Движение при ударе «срезкой» справа показано на рис. 1.52, а, слева – на рис. 1.52, б.

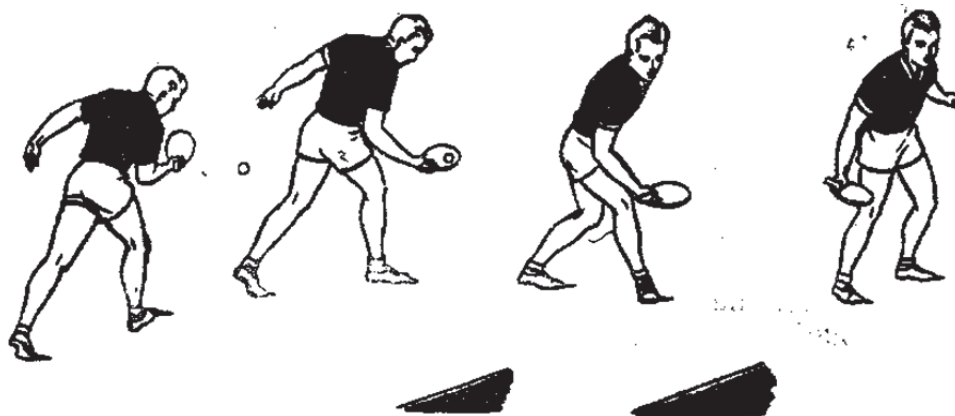


Рис. 1.51.

Удар «срезкой» – один из основных способов «подрезки» и один из важнейших технических приемов, с разучивания которого должны начинать игроки, делающие первые шаги в изучении удара «подрезкой». Освоив «срезку», можно приступать к разучиванию других способов «подрезки» мяча на столе.

а)



б)



Рис. 1.52.

7. Удар короткая «подставка»

Движение при ударе короткая «подставка» очень несложно. Нужно только использовать силу поступательного движения мяча, посланного противником, так, чтобы мяч, встретившись с ракеткой, отскочил от нее на сторону противника. При игре короткой «подставкой» удар по мячу производится тогда, когда мяч отскочил от стола, но еще не достиг своей высшей точки подъема. Мяч после короткой «подставки» не имеет никакого вращения. В силу того, что мяч имеет с ракеткой почти мгновенный контакт, он очень быстро возвращается на сторону противника, сокращая для него промежуток времени, необходимый для подготовки к следующему удару. При ударе «подставкой» мячу не может быть сообщена большая сила, поэтому этот вид удара следует классифицировать как защитный. С точки зрения тактического применения, короткую «подставку» нельзя считать основным способом ведения игры, т.к. этот удар произвести невозможно при отходе игрока от стола и к тому же, играя «подставкой», игроку трудно выдержать серию быстрых атакующих ударов. Но короткую «подставку» можно использовать для изменения темпа игры при отражении медленных «накатов», при игре подрезанными мячами с целью изменения темпа игры или для отражения удара, когда после приема укороченного мяча игрок не успевает отойти от стола. С использованием «подставки» противник подтягивается к столу, а затем неожиданно производится контрудар.

Поскольку в момент выполнения короткой «подставки» туловище почти не двигается, а чтобы перебить мяч на другую сторону, нужно только придать ракетке правильный наклон, то можно начинать учиться играть в настольный теннис с разучивания этого технического приема. Движением руки ракетке можно придавать необходимое положение для отражения мячей противника, направляемых им в разные точки стола. Игра «подставкой» дает возможность наблюдения за любой точкой стола, в которую может опуститься мяч, что позволяет избегать большого числа ошибок. Кроме этого, чтобы быстрее научиться различать разные по вращению мячи, нужно прежде всего овладеть техникой короткой «подставки». Только при этом условии можно лучше понять так называемое «чувство мяча» на ракетке, закрепить определенное положение ракетки и научиться посылать мячи в различном направлении. Это создаст базу для дальнейшего совершенствования техники игры, нападающих и защитных ударов.

При игре короткой «подставкой» игрок располагается ближе к правому или левому углу стола на расстоянии от его задней линии примерно 30...40 см. В исходной стойке ноги расставлены, а ракетка находится перед игроком. Чтобы отразить мяч короткой «подставкой», прежде всего необходимо передвинуться и занять соответствующую позицию в зависимости от направления полета мяча и от того, справа или слева следует отражать

мяч. После занятия удобной для приема мяча позиции рука вытягивается вправо или влево, предплечье располагается параллельно игровой поверхности стола, а ракетка занимает положение примерно под прямым углом по отношению к игровой поверхности стола. В тот момент, когда мяч должен отскочить от стола, легким ровным толчком ракетка посылается вперед. В момент соприкосновения мяча с ракеткой движение руки полностью приостанавливается, и ракетка быстро возвращается в исходное положение, чтобы быть готовой встретить следующий мяч «подставкой» слева.

а)



б)



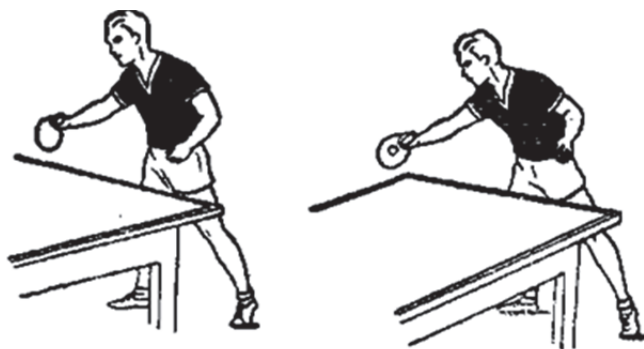
Рис. 1.53.

На рис. 1.53, *а* показан удар «подставкой» справа при горизонтальном способе держания ракетки, на рис. 1.53, *б* – удар «подставкой» слева. На рис. 1.54, *а* показан удар «подставкой» справа при вертикальном способе держания ракетки, на рис. 1.54, *б* – удар «подставкой» слева.

При ударе «подставкой» центр тяжести тела должен перемещаться вслед за движением удара. То есть в момент удара центр тяжести тела перемещается с дальней от стола ноги на ближнюю к столу ногу, а при занятии исходного положения – с ближней на дальнюю. Движение удара «подставкой» относится к тем ударам, которые применяются при отражении мячей, имеющих в момент отскока от стола сильное поступательное движение. При отражении же мячей, имеющих слабое нижнее вращение, ракетку необходимо соответственно наклонить назад от сетки, чтобы контакт мяча с ракеткой произошел на участке от средней до нижней части мяча. При отражении полуввысоких мячей или мячей, имеющих верхнее

вращение, ракетку следует слегка наклонить вперед к сетке, чтобы контакт мяча с ракеткой произошел на участке от средней до верхней части мяча.

а)



б)

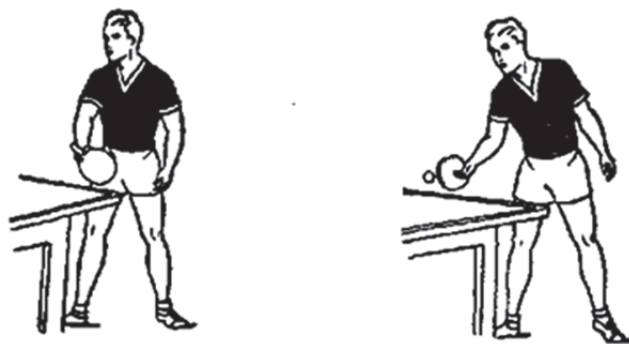


Рис. 1.54.

При горизонтальном способе держания ракетки, отражая мяч «подставкой» справа, следует играть не тыльной стороной ракетки, а ладонной, поскольку это создает основу для разучивания в дальнейшем «наката» или «подрезки» справа.

8. Удар «толчком»

Этот способ удара является дальнейшим совершенствованием техники короткой «подставки». Удар «толчком» выполняется одновременным движением руки вперед и кисти вниз по мячу, который еще не достиг своей наивысшей точки подъема и все еще продолжает движение вперед.

В удар «толчком» одновременно вкладываются две силы: сила движения руки вперед и заимствованная сила поступательного движения мяча, посланного противником, поэтому удар «толчком» по скорости полета мяча является одним из самых быстрых в настольном теннисе. Если добиться точности в исполнении этих ударов, то можно, используя игровые недостатки противника, применять «толчок» для захвата инициативы.

Достоинством удара «толчком» является то, что он сообщает мячу стремительный полет, но, поскольку этот удар недостаточно сильный, его

можно использовать только в целях создания условий для развития атаки, т.е. в качестве тактического элемента темпового нападения. Поэтому в настоящее время он стал необходимым подготовительным техническим приемом для нападающих, не владеющих ударом слева. Тактический рисунок игры «толчок» слева – удар справа» стал уже самостоятельным, особым стилем игры. При таком стиле игра все время ведется в быстром темпе. Игрок стоит близко к столу и имеет гораздо больше возможности для контрудара, который после «толчка» будет гораздо мощнее, чем после «подрезки». Поскольку игрок располагается близко у стола, ему легко отражать сильные «накаты» противника. Если же противник направил высокий и длинный мяч, то его трудно отыграть «толчком». Поэтому спортсменам, у которых при игре слева основным техническим приемом является «толчок», необходимо уметь сочетать «толчок» слева с ударом справа с левого угла. Если к тому же игрок обладает и определенной техникой «подрезки», которая может восполнить недостаточную технику защиты «толчком», то ценность тактического использования «толчка» повышается во много раз.

Овладение ударом «толчок» должно базироваться на хорошей технике «подставки». При выполнении толчка в большинстве случаев удар производится слева, правая нога стоит впереди, левая – сзади. В момент, когда мяч отскочил от стола, но еще не достиг своей высшей точки подъема, ракетка слегка наклоняется вперед к сетке, предплечье и кисть одновременным усилием толкают ракетку вперед (рис. 1.55).

Если мяч, посланный противником, имеет верхнее вращение или высокий отскок, то угол наклона ракетки вперед должен быть больше, чтобы контакт с мячом был на участке от его средней до верхней части, т.к. необходимо погасить силу отскока мяча от стола. В то же время движение удара «толчком» должно быть более быстрое, чем при короткой «подставке». После выполнения «толчка» необходимо быстро вернуть ракетку в первоначальное положение и приготовиться к следующему отражению мяча.

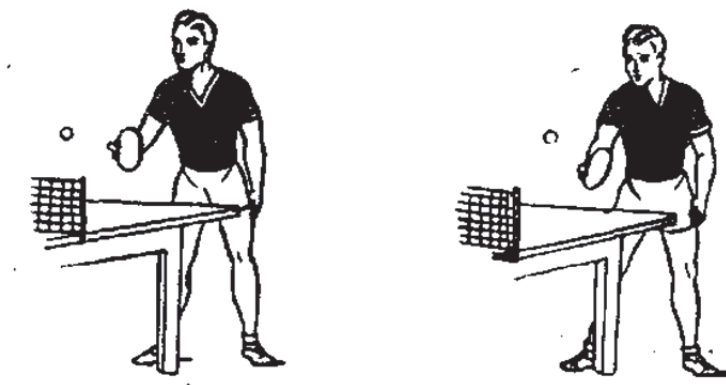


Рис. 1.55.

Если мяч, посланный противником, имеет нижнее вращение, то его следует отражать не «толчком», а «срезкой».

При игре «толчком» для изменения направления полета мяча важное значение приобретает умение придать ракетке правильный угол наклона. При ударе «толчком» необходимо обращать внимание на угол отражения мяча от ракетки, чтобы избежать попаданий за стол (рис. 1.56).

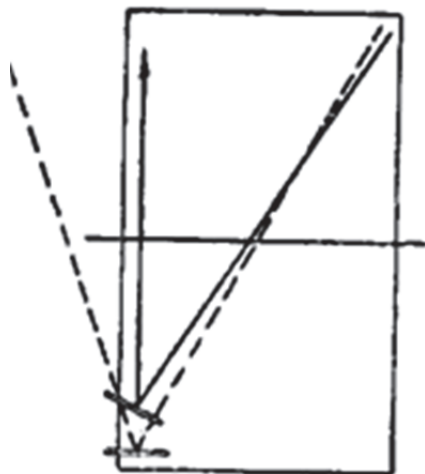


Рис. 1.56.

Например, при направлении мяча «толчком» по диагонали в момент, когда предплечье движется вперед, кисть выгибается вправо, чтобы игровая поверхность ракетки была обращена в левый угол противника. При отражении мяча ударом «толчок» по прямой предплечье движется также вперед, а кисть руки в момент соприкосновения ракетки с мячом отводится влево, чтобы ракетка своей игровой поверхностью была обращена в правый угол противника.

Если противник направил мяч прямо на игрока, то лучше всего переместить тело вправо или влево, чтобы принять мяч сбоку. Если даже игрок не успеет переместить тело, то мяч следует принять «подставкой»; при этом в момент соприкосновения мяча с ракеткой рука должна двигаться вправо или влево, чтобы сообщить мячу легкое боковое вращение и направить его в левый или правый угол.

При горизонтальном способе держания ракетки в силу самого характера хватки «толчок» вперед с помощью предплечья не так удобен, как при вертикальном способе держания ракетки. Поэтому спортсмены, играющие горизонтальной хваткой, применяют «толчок» редко и играют обычно быстрой «подставкой».

1.6.2. Перемещения в защите

Быстрая смена игровых ситуаций требует от теннисиста и частой смены исходных положений, наиболее рациональных для приема мяча и отражения атаки.

Основные способы перемещений в защите – это шаги, прыжки, выпады, броски.

При одношажных перемещениях (для приема коротких мячей) теннисист перемещается вперед, выставляя в этом же направлении правую ногу и одновременно нанося удар.

Двухшажный способ передвижения применяется для отражения мячей, уходящих от стола с «разбросом». Теннисист, начиная движение, делает широкий шаг одноименной ногой в сторону приема мяча и тут же подтягивает скользящим шагом другую ногу. Такой способ позволяет контролировать большую игровую зону, не снижая скорости перемещений и ответных действий.

Выпады применяются теннисистами в защите, когда мяч послан по диагонали. Например, в защите игрок должен принять мяч, направленный по диагонали на угол стола. Для этого он делает выпад вперед в сторону полета мяча, пересекая его траекторию, и, отразив мяч, немедленно возвращается в исходное положение.

Прыжки применяются теннисистами, когда требуется отчаянное усилие отразить мощный удар из дальней зоны или, находясь на значительном расстоянии от стола, воспользоваться ошибкой противника для проведения завершающего удара.

Броски используются теннисистами, играющими преимущественно в защите вдали от стола или при временном переходе к защите. Наиболее часто применяются броски с толчком обеими ногами, т.к. он позволяет сделать более быстрый и дальний прыжок за отсрочившим мячом. При неожиданных выпадах противника (например, на близком расстоянии от стола нужно отразить укороченный или косо посланный мяч) теннисисты нередко совершают броски и толчком одной ноги. Такие броски выполняются толчком сзади стоящей ноги.

Значительно сложнее перемещения теннисистов при приеме (с отходом от стола) сильных завершающих ударов и сильно закрученных накатов (топ-спинов). Сложность таких перемещений заключается в том, что игроку приходится двигаться быстро и вслепую, то есть назад или назад и в стороны, что нарушает естественный механизм его ответных действий. Как правило, перемещение назад игрок начинает с близстоящей к столу ноги.

Основным условием успешного перемещения к мячу, кроме своевременного применения перечисленных способов, является занятие правильных исходных положений. Стойка на носках и согнутые в коленях ноги

позволяют быстро перейти к последующему из перечисленных вариантов движению в любую сторону.

В процессе игры теннистам часто приходится принимать так называемые короткие мячи, требующие моментального ответного действия и не позволяющие произвести нормальный замах, т.к. траектория полета короткого мяча низка и он не отскакивает далеко от стола. Для отражения такого мяча теннисист выставляет вперед ногу, одноименную руке с ракеткой, и переносит на эту ногу тяжесть тела (чаще всего одношажным перемещением).

2. ОСНОВЫ ТАКТИКИ

В напряженном поединке двух игроков, примерно равных по технике, ключ к победе надо искать в правильно избранном тактическом варианте игры. Поэтому когда спортсмен овладеет необходимой технической базой, дальнейшее совершенствование его мастерства должно идти по линии изучения тактических комбинаций.

При выборе тактического варианта необходимо руководствоваться следующими тремя правилами:

1. Тактический вариант должен осуществляться по заранее продуманному плану и преследовать определенную цель. Он должен составляться с учетом применения своих сильных сторон против слабых мест противника и в то же время должен препятствовать использованию противником его сильных сторон против ваших слабых.

2. В выгодном для себя положении игрок должен стремиться как можно быстрее переиграть противника.

3. В невыгодных для себя условиях нужно путем замедления темпа разладить игру противника, всемерно стремиться к точности в исполнении ударов и, выждав удобный момент, перейти от пассивной игры к активной.

Чтобы правильно использовать изложенные выше правила, игрок должен всесторонне и искусно владеть техникой игры, т.к. тогда он сможет действовать по собственной инициативе и в зависимости от обстановки быстро менять тактику игры.

Обычно применяется тактика нападения, тактика защиты и тактика сочетания нападения и защиты.

2.1. Тактика игры в нападении

Тактику нападения можно подразделить на тактику нападения против нападающего и на тактику нападения против защитника, играющего «подрезкой». Тактика нападения может быть сведена к следующим вариантам:

– выбор удобного мяча из числа тех, которые противник посылает в разных направлениях, для производства сильного удара в противоположном направлении или в середину стола;

– выбор удобного мяча из числа тех, которые противник посылает в среднюю часть стола, для производства сильного удара в правый или левый угол;

– выбор длинного или короткого мяча для выполнения сильного удара в правый или левый угол или в среднюю часть стола; сочетание трудных и легких мячей для подготовки сильного удара (здесь применяются те же способы: неожиданный переход от сильного удара к слабому «накату» и от слабого «наката» к сильному удару).

Все эти тактические варианты можно применять независимо от того, играет ли противник «накатом» или «подрезкой». Но в напряженном соревновании игровая ситуация непрерывно меняется, поэтому каждый тактический вариант не применяется изолированно, вне зависимости от других. Достигнуть победы можно лишь при условии непосредственного сочетания двух или больше тактических комбинаций. Но при игре против «наката» тактика резко отличается от игры против подрезанных мячей.

Тактика игры против игрока, применяющего «накат»

Когда противник ведет игру «накатом», то для выигрыша очка достаточно двух-трех ответных атакующих ударов, поэтому тактика игры против «наката» гораздо проще, чем против подрезанных мячей. Но самым важным здесь является борьба за инициативу: кто раньше овладеет инициативой, тот и одержит победу.

1. Если оба соперника владеют двусторонним нападением, то во время соревнований они будут прилагать все усилия к тому, чтобы, нащупав наиболее уязвимое место, атаковать и тем самым заставить противника сделать ошибку или направить высокий мяч, который затем можно сильно ударить. Обычно у игрока, владеющего двусторонним нападением, наиболее слабым местом являются те мячи, которые опускаются в средней части стола и отскакивают прямо от игрока. Поэтому, как правило, необходимо заставить противника прямо с подачи сыграть неуверенно или пассивно, а затем произвести сильный удар в среднюю часть стола. Кроме этого, теннисист, владеющий двусторонним нападением, обычно не одинаково силен в выполнении длинного и близкого «наката», против него очень действенным средством является чередование длинного и короткого «накатов» или чередование легких укороченных мячей с длинным «накатом». Поэтому надо подтянуть противника сначала ближе к столу, а затем сильным «накатом» слева отогнать его от стола. Важно, чтобы первый же удар не попал на сильную сторону противника, т.к. в результате этого можно потерять инициативу и проиграть. Иногда можно для перехвата инициативы при нападении по диагонали неожиданно перевести мяч по прямой.

2. Игрок, придерживающийся тактики двустороннего нападения, при встрече с противником, играющим слева «толчком», а справа – «накатом», обычно подает длинный, сильно подрезанный мяч на заднюю линию стола в левый угол, чтобы противник не мог отразить эту подачу сильным «толчком». Иногда он применяет длинную крученую подачу, направленную на левый угол противника, чтобы лишить противника возможности ответить коротким мячом, а самому успеть подготовиться к проведению удара. Можно также сначала атаковать левый угол противника, а затем выполнить сильный удар в среднюю часть стола; или сначала производится сильный удар в левый угол, а когда противник отойдет от стола, мяч направляется в освободившийся правый угол; или попеременными ударами в правый и левый угол игрок заставляет противника непрерывно менять позицию, или выполняется сильный удар в левый угол, чтобы заставить противника отдать мяч в центр или левый угол стола, а затем сильным ударом мяч направляется в правый угол противника.

Самым уязвимым местом спортсмена, играющего слева «толчком», а справа – «накатом», является его левая сторона, поэтому тактика игры против такого игрока должна строиться на непрерывном давлении на его левый угол. Но следует также учитывать, что такой игрок может уйти в левый угол и произвести оттуда сильный удар справа, поэтому необходимо стремиться не дать ему сделать этого. Хорошим средством в данном случае является сильный «накат», заставляющий противника отступить в защиту, или косой удар по диагонали в левый угол, заставляющий противника отойти глубоко влево, или неожиданный перевод мяча сильным «накатом» в правый угол, чтобы застать противника врасплох.

3. Теннисисту, играющему справа «накатом», а слева – «толчком», в силу того, что в технике игры он уступает спортсмену, умеющему нападать справа и слева, во встрече с последним не следует придерживаться односторонней тактики. Он должен быстрыми и сильными «толчками» в среднюю часть стола поставить противника в положение, неудобное для развития нападения справа и слева. Одновременно с этим он должен чередованием длинных и коротких мячей заставить противника двигаться вперед и назад, не давая ему тем самым выполнить сильный ответный удар. Сочетая все это с быстрыми и сильными ударами справа с левого угла, он может успешно бороться за победу. В конкретных условиях игры можно применять следующие способы:

– стремительная подача в среднюю часть стола, заставляющая противника для ее приема отступить назад, а затем укороченный мяч, подтягивающий противника к столу, или короткая подача в правый угол, а затем сильный удар влево или вправо;

– после быстрого и сильного «толчка» в среднюю часть стола, что ставит противника в неудобное положение, быстрое занятие позиции в левом углу и удар справа по диагонали в левый угол противника;

– после серии ударов «толчком» в среднюю часть стола и в левый угол противника, чтобы заставить противника сменить позицию, удар справа по прямой с левого угла;

– неожиданным «толчком» слева по прямой вынудить противника отразить этот мяч по диагонали, а затем ударом справа направить мяч в середину или в левый угол стола.

4. Поскольку у спортсменов, играющих слева «толчком», а справа – «накатом», уязвимые и сильные стороны одни и те же, при встрече между ними побеждает тот, кто лучше владеет «подставкой» и «толчком» слева, кто после «толчка» по диагонали может неожиданно отдать мяч «толчком» по прямой, кто быстрее занимает позицию для правого удара в левом углу и может сильнее пробить по мячу, и тот, у кого лучшие подачи. Игрокам такого стиля можно использовать следующие тактические комбинации:

– «толчок» в левый угол (как можно более косо), что заставляет противника для приема мяча передвинуться ближе к левому углу, затем сильный «толчок» на противника и занятие позиции для проведения сильного удара в правый угол;

– «толчок» на противника ближе к его правому боку, затем неожиданный «толчок» по диагонали (как можно более косо) в левый угол, вынуждающий противника направить ответный удар в левый угол, а затем сильный «толчок» по прямой;

– неожиданным «толчком» в правый угол вынудить противника выполнить ответный удар по диагонали, а затем ударом справа по прямой направить мяч в оставшийся незащищенным левый угол противника;

– короткая подача вправо, вынуждающая противника направить ответный удар вправо, а затем удар справа прямо на игрока;

– вынудив противника отразить мяч в левый угол, «толчком» слева направить мяч по диагонали, а затем, встав в позицию, произвести удар справа;

– чередование «подрезки» и «толчка», для того чтобы запутать противника, играющего в нападении, и, выбрав момент, произвести контр-удар.

Когда в соревнованиях оба соперника стремятся играть в нападении, борьба обычно идет за овладение инициативой и, следовательно, меняются методы ведения пассивной игры. Поэтому игрок должен уметь хорошо сочетать нападение и защиту, чтобы, находясь в невыгодном положении, когда инициативой владеет противник, суметь перехватить инициативу. Когда спортсмен придерживается тактики двустороннего нападения и ведет игру в атакующем стиле, противник, направляя ответные мячи в среднюю часть стола, стремится этим самым заставить своего соперника отказаться от инициативы. Чтобы все-таки сохранить инициативу, необходимо как можно меньше предоставлять противнику возможностей

для нападения. Если противник настойчиво стремится направлять все мячи прямо на игрока, ему необходимо очень быстро разворачиваться боком к столу, освобождая место для мяча, и производить удар, не забывая при этом о незащищенном угле. Например, если противник – игрок, обладающий двусторонним нападением, то лучше всего направлять мячи прямо на него, усиливая в то же время каждый удар, т.к. этим можно нейтрализовать нападение противника. Если противник стремительно направляет мячи прямо на вас и вы не успеваете стать боком к столу для отражения этих мячей контрударом, вам следует принять один мяч «подрезкой», а затем стремиться завладеть инициативой. Если ваш противник – игрок, играющий справа «накатом», а слева – «толчком», то, когда он встанет в левый угол и приготовится выполнить сильный удар справа, вы должны стремиться направить мяч в незащищенный правый угол, не забывая при этом, что и противник может произвести удар в ваш правый угол.

Серией ударов в незащищенный правый угол противника, который играет справа «накатом», а слева – «толчком», можно в конце концов выбить противника из привычной позиции и «оголить» его левый угол. В этом случае, отразив мяч «подрезкой», надо встать в удобную позицию, а затем быстро приблизиться к столу и, произведя «толчок», захватить инициативу.

При выполнении «подрезки» особое внимание следует обращать на точку падения мяча. Если противник «накатом» справа направляет мячи в ваш левый угол, то вы должны стремиться направить мяч в левый угол противника, чтобы для проведения следующего удара ему пришлось передвинуться. Только таким образом можно ослабить опасность угрозы нападения со стороны противника. Если противник, стоя в левом углу, выполняет удары «накатом» в ваш левый угол, вам следует очень быстро направить ответный мяч в правый угол вашего соперника, чтобы вынудить его отразить следующий мяч в ваш левый угол, что даст вам возможность произвести контрудар справа.

Когда инициативой владеет ваш противник, вам следует стремиться избегать направлять мячи в те места, откуда он может легко выполнять удары, чтобы не было так, что противник, стоя на одном месте, получал бы удобные мячи для выполнения сильных ударов. Играя таким образом, можно значительно замедлить темп нападения противника.

В ходе соревнований, пусть даже вам приходится уступить инициативу противнику, вы ни на минуту не должны забывать о тактике. Защита должна рассматриваться как временное явление, цель которого – выбор подходящего момента для начала наступления.

Если перебивать мячи на сторону противника без точного плана и невнимательно, то этим самым вы предоставляете противнику возмож-

ность проведения сильных ударов, что может лишить вас уверенности в своих силах. Но когда вы попадаете в такое положение, при котором инициативой полностью владеет противник, то ни в коем случае ради перехвата инициативы не стремитесь произвести сильный удар, вероятность попадания которого очень мала. Надежды достичь успеха таким образом почти нет. А вот если вы приложите все силы и «спасете», казалось бы, безнадежно проигранный мяч, вы тем самым заставите противника дрогнуть и поколебать его веру в победу.

Тактика игры против игрока, применяющего подрезанные мячи

1. Игрок, у которого главным оружием является «подрезка», как правило, одинаково хорошо отражает мячи, направленные в правый и левый угол, и хуже – направленные в среднюю часть стола, поэтому наиболее эффективным тактическим приемом против такого игрока будет неожиданный удар в середину стола. Начинать комбинацию следует с наводящих ударов в правый или левый угол, а затем неожиданным и сильным ударом направить мяч в середину стола, ближе к той стороне, которая не была атакована предыдущим ударом.

2. Тактическую комбинацию можно построить на точных косых ударах по диагонали, причем чем более косо будут направлены мячи, тем лучше. Когда противник для приема мяча «подрезкой» уйдет в правый или левый угол, неожиданным ударом по прямой можно подготовить мяч для проведения сильного удара. Иногда игру следует построить сначала на легких наводящих ударах, чередуя их по силе, затем неожиданно пробить в правый или левый угол, заставив противника для отражения этого мяча отойти от стола в глубь игровой зоны, затем быстрым движением послать укороченный мяч, который противник не успеет принять или пошлет обратно высокий мяч, и тогда можно вновь повторить сильный удар. Имеются два способа для проведения подобной комбинации:

- сильный удар влево и укороченный удар вправо;
- удар вправо и укороченный удар влево.

3. Сильными «накатами» по диагонали в разные углы заставить противника отражать мячи на большом расстоянии друг от друга, а затем, выбрав удобный мяч, провести сильный удар в середину стола.

4. Тактическую комбинацию можно построить на заранее угаданных действиях противника. Если игрок сначала выполняет «накат» косо по диагонали в левый угол, то обычно противник предпочитает отразить мяч в правый угол и передвинуться вправо, чтобы следующий мяч отразить контрударом, поэтому игрок передвигается вправо и отражает мяч ударом, но не в правый угол, как предполагает противник, а снова в левый. И далее, когда противник в надежде перехватить инициативу направляет низкий и сильно подрезанный мяч, необходимо неожиданно для него пробить сильно или, если он отдает высокий мяч, а сам будет находиться

далеко от стола, можно неожиданным движением послать укороченный мяч, внося тем самым путаницу в работу ног соперника, а затем уже следующим ударом выиграть очко.

5. Использование разнообразных подач для подготовки сильного удара:

– со своего левого угла по диагонали подается стремительная и сильно закрученная подача, заставляющая противника уйти в защиту, а затем производится сильный удар в незащищенный правый угол;

– с левого угла направляется по прямой подача с правым боковым вращением, которую противник вынужден отдать в правый угол, а затем проводится сильный удар по прямой;

– выполняется короткая подрезанная подача в правый угол, подтягивающая противника к столу, а затем производится сильный удар в левый угол или в середину стола;

– направляется подача с сильным верхним вращением прямо на противника, вынуждающая его уйти в защиту, затем укороченным мячом он подтягивается к столу, и проводится сильный удар.

Помимо указанных выше способов тактического построения игры против подрезанных мячей с помощью подач, выбивающих противника из позиции и являющихся средством захвата инициативы и получения удобного мяча для проведения сильного удара, следует помнить то, что, прежде чем представится возможность для проведения сильного удара, не следует часто и много выполнять сильные удары. Для сильного удара надо готовить мяч путем изменений в тактике. Поскольку противник при игре «подрезкой» посылает мячи, имеющие различную степень вращения, то подрезанные мячи для удара будут сложнее, чем те, которые имеют верхнее вращение. Когда противник будет вынужден направить высокий и к тому же падающий близко к сетке мяч, это самый подходящий момент для проведения сильного удара.

2.2. Тактика игры в защите

Тактика игры в защите базируется на использовании сильно подрезанных мячей с варьированием по силе «подрезки», чтобы запутать нападающего и заставить его допустить ошибку.

Различают два вида защитной тактики: против нападающего и против защитника.

Тактика защиты против нападающего

1. «Зажим» противника на один угол и неожиданный перевод мяча в незащищенный угол. Быстрыми подрезанными ударами в левый угол заставить противника постепенно передвинуться влево и занять там позицию, затем неожиданно перевести мяч в правый угол. Или, когда против-

ник начнет передвигаться в левый угол, неожиданно направить мяч в правый угол, чтобы заставить противника вернуться обратно. Когда он направится в правый угол, опять неожиданно перевести мяч в левый угол.

2. Чередование силы «подрезки» с целью запутывания атакующего противника. Сначала посылается серия сильно подрезанных мячей, которые противник при приеме вынужден приподнимать, а затем неожиданно направляется слабо подрезанный мяч; если противник не заметит изменения вращения мяча, то может направить его за стол. Или при игре в глубокой защите неожиданно усилить «подрезку», чтобы заставить противника послать мяч в сетку.

3. Управление нападением противника различными по силе и длине мячами. Если противник плохо владеет «накатом» с коротких мячей, то сначала посылается длинный мяч ближе к задней кромке стола, чтобы заставить противника отступить назад, а затем укороченным мячом он подтягивается к столу. Или, варьируя силу и направление мячей, заставить противника все время передвигаться, чтобы в конце концов нарушить нормальную работу его ног.

4. Управление нападением противника путем варьирования направления полета мяча. Если противник направил мяч по диагонали, то ответный мяч направляется по прямой и наоборот: если мяч направлен по прямой, то он отражается по диагонали. Строя игру таким образом, можно заставить противника все время передвигаться, а не стоять на одном месте и выжидать удобного мяча для проведения контрнападения.

5. Запутывание нападающего сочетанием ударов «подставкой» и «подрезкой». Отражая нападающие удары «подрезкой», внезапно направить сильно подрезанный мяч в левый угол противника так, чтобы он был вынужден отразить его вытягивающим ударом, затем быстро подойти к столу и «подставкой» направить мяч в незащищенный правый угол. Или, применяя «подставку» как средство защиты, внезапно отойти от стола и отразить мяч «подрезкой».

Чтобы в соревновании уверенно владеть инициативой, необходимо уметь сочетать два-три тактических варианта. В современном настольном теннисе использовать для защиты только «подставку» явно недостаточно для достижения победы, а защитники, применяющие только «подрезку», демонстрируют свою пассивность и безынициативность.

Тактика игры против защитника

Тактика игры ударом «подрезкой» против «подрезки» состоит в длительной перекидке и особенно в умении владеть «срезкой», которая имеет решающее значение при игре на время. Подобная тактика игры применяется во встречах теннисистов, которые могут и нападать, и защищаться, но не обладают достаточным мастерством, чтобы одолеть соперника в нападении.

Тактика сочетания защиты и нападения

Тактика современного настольного тенниса уже не может строиться только на чистом нападении или только на защите. Одной защиты или одного нападения явно недостаточно для достижения победы. Защита и нападение взаимно сочетаются в каждой отдельной партии, зачастую даже при розыгрыше одного очка, порождая тем самым бесчисленное множество тактических вариантов. Тактика сочетания защиты и нападения подразделяется на два вида: преимущественная игра в нападении и защита как вспомогательное средство и равноценная игра в защите и в нападении. Первый вид тактики присущ, в основном, игрокам, использующим вертикальный способ держания ракетки, а второй – игрокам, применяющим горизонтальный способ.

Игроки преимущественно нападающего стиля строят свою игру главным образом на использовании «накатов» и ударов. Но тактику игры в нападении против «подрезки» нельзя строить только на одних ударах «накатом», т.к. чем сильнее удар «накатом», тем сильнее будет подрезан и ответный мяч, тем сильнее может быть контрудар и тем труднее выбрать мяч для проведения сильного удара или предохранить себя от контрудара противника.

В тактике сочетания защиты и нападения важно уметь чередовать сильно подрезанные мячи и «запирание» противника в один угол с выполнением контрударов (т.е. тактика сочетания мячей, имеющих вращение, с мячами, не имеющими вращения, длинными и короткими мячами, подрезанными и плоскими мячами и т.д.).

1. Сочетание удара «накатом» и «срезки»

При игре «накатом» с целью подготовки к проведению сильного удара может создаться такая ситуация, при которой ведение игры в нападении сильно затруднено из-за того, что противник усиливает «подрезку» или начнет отвечать низкими короткими мячами. В этом случае применяется тактика сочетания «срезки» и удара «накатом». Поскольку «срезка» является наиболее надежным техническим приемом против сильной «подрезки», а мячи после нее обладают небольшим поступательным движением вперед и имеют контрвращение, противник вынужден для отражения этих мячей подтянуться к столу. Таким образом, можно уменьшить опасность, таящуюся в сильно подрезанных мячах, и нарушить правильную работу ног противника. Когда противник будет вынужден двигаться назад и вперед и направлять мячи, скорость движения которых сравнительно невелика, проводится неожиданный «накат», с помощью которого можно подготовить удобный мяч для сильного завершающего удара. Когда оба соперника играют «срезкой», мяч может иметь три различных вида вращения; поэтому, выбирая момент для сильного удара, необходимо быть очень внимательным.

2. Нападение вместо защиты с целью захвата инициативы

Когда игрок посылает подрезанные мячи, «зажимая» своего соперника в один угол, последний вынужден играть пассивно, поскольку он лишается условий для проведения сильного удара. В этом случае необходимо применить следующие способы:

– начать посылать противнику «накатом» такие мячи, которые бы отскакивали на уровне его подмышки. Это сильно затруднит противнику возможность сосредоточить игру в одном из углов;

– начать посылать косые удары по диагонали, на которые противник отвечает по прямой, с целью помешать серийному нападению; в этом случае можно уменьшить собственную игровую зону и расширить площадь игровой зоны для противника. Если нападающий владеет ударом справа и слева, то для отражения мячей косо по диагонали и в разные углы ему не обязательно переходить от одного угла к другому;

– легкими наводящими или укороченными ударами удерживать инициативу, заставляя противника подтягиваться вперед или отходить назад.

3. Отражение атакующих ударов в активной защите и проведение контрударов

Если игрок построил тактику игры нападении, а его соперник – на игре в защите с проведением контрударов, то защита должна обязательно строиться на эффективном контрударе справа и слева. Такой способ защиты, при котором мячи быстро возвращаются на сторону противника, значительно сокращает возможности последнего для проведения сильного контрудара. Если противнику все-таки удастся провести сильный удар, который не представляется возможным принять близко у стола, необходимо быстро отойти в глубь игровой зоны и уже оттуда направить ответный мяч. В этом случае используется защита подрезанными мячами, при которой с помощью сильного нижнего вращения, сообщаемого мячам, прерываются мощные атаки противника и выбирается момент для проведения контрудара и защиты высокими кручеными «свечами», которые посылаются из глубины игровой зоны, чтобы увеличить промежуток времени, необходимый для прохождения мяча от ракетки до точки падения на стороне противника, с целью подготовки к проведению контрудара.

4. Тактика применения подрезанных мячей и контрударов

При игре против противника, применяющего «накат», надо быть все время в движении, чтобы управлять нападением противника и иметь больше возможностей для планомерного проведения контрударов.

Использование этой тактики в следующих конкретных случаях:

– Перевод всей игры на левый угол противника, чтобы для ведения атаки он был вынужден занять позицию в левом углу, затем неожиданный перевод мяча в оставшийся незащищенным правый угол, откуда против-

ник почти наверняка направит высокий мяч, по которому и проводится контрудар.

– Когда противник, будучи «запертым» в левом углу, вытягивающим ударом направит мяч в левый угол стола, необходимо контрударом слева или справа послать мяч по прямой. Если же противник в такой же ситуации пошлет мяч вытягивающим ударом по прямой в правый угол, нужно немедленно контрударом справа направить мяч по диагонали.

– Перевод мяча в другой угол с целью подготовки контрудара. Если противник ударом направил мяч по прямой, его следует возвратит по диагонали; если же противник произвел удар по диагонали, мяч «подрезкой» возвращается по прямой. Строя игру таким образом, можно заставить противника непрерывно двигаться от одного угла до другого.

– Если противник после перевода игры целиком на его правый угол будет направлять удары в ваш правый угол, необходимо выбрать удобный мяч и провести контрудар по прямой в незащищенный левый угол противника; если противник будет направлять удары по прямой, то контрудар следует производить в оставшийся незащищенный левый угол.

Наибольший эффект при чередовании подрезанных и плоских мячей достигается тогда, когда игрок сочетает это с контрударами. В игре необходимо сочетать различные способы ударов по мячу. Например, в момент соприкосновения с игровой поверхностью ракетки мячу незаметным движением сообщается дополнительная сила вращения или среди серии сильно подрезанных мячей неожиданно посылается низкий мяч без вращения, после чего создается такое положение, при котором противник не может выполнить атакующий удар без риска совершить ошибку, что должно незамедлительно использоваться для проведения контрудара.

Таким образом, чем больше противник при ударе вытягивает мяч вверх и сообщает ему при этом сильное верхнее вращение, тем больше вероятности, что при ударах по мячам, не имеющим вращения, мячи попадут за стол, и чем быстрее и стремительнее удары противника, тем скорее он совершит ошибку в сетку от сильно подрезанных мячей.

Такая тактика особенно эффективна в том случае, когда мячи отражаются ниже игровой поверхности стола, т.к. противник лишен возможности наблюдать за движением удара и поэтому не может заранее определить силу вращения мяча.

5. Смена направлений полета мяча в сочетании с контрударами

Подобное тактическое построение игры представляет большую опасность для игрока с замедленной реакцией и медленной работой ног. Так, когда при игре в один угол сильно подрезанными мячами неожиданно дается короткий мяч или после серии коротких мячей игра неожиданно переводится в один угол, противник теряет позицию и ему уже трудно проводить сильные атакующие удары.

Менять направление полета мяча можно двояко: посылая длинные и короткие мячи в одном направлении или посылая их в разных направлениях. Например, после серии длинных подрезанных мячей в один из углов стола неожиданно дается короткий подрезанный мяч на тот же угол или же на другой. Когда противник располагается близко у стола, сначала выгоднее всего послать длинный низкий мяч, а затем неожиданно выполнить укороченный удар, чтобы следующим ударом перевести игру в один из углов или же произвести контрудар. Если противник находится в глубине игровой зоны, т.е. на сравнительно далеком расстоянии от стола, против него применяется укороченный удар, но так, чтобы он не смог отразить мяч сильным ударом, потом неожиданно направляется длинный мяч, который заставит его отступить, а затем следующим укороченным ударом готовится удобный мяч для проведения контрудара.

6. Тактика совместного использования «подставки» и «подрезки» в сочетании с нападающими ударами

Подобное тактическое построение игры основывается на использовании различных видов удара по мячу с целью изменения скорости полета и вращения ответных мячей. Сначала можно играть «подставкой», а затем перейти на «подрезку» или же наоборот.

Переход от ударов «подставкой» к «подрезке». В процессе игры «подставкой» игрок, не упуская инициативы, должен своевременно перейти к «подрезке», чтобы снизить скорость полета мяча, сообщить ему нижнее вращение и не дать противнику приспособиться к своей манере игры.

Переход от ударов «подрезкой» к «подставке». В процессе игры «подрезкой» (когда с каждым ударом усиливается вращение мяча) игрок, не упуская инициативы, должен своевременно перейти к «подставке», чтобы неожиданно увеличить скорость полета обратных мячей. Переведя игру в один угол и заставив противника выполнять «накаты» только по диагонали, игрок быстро подходит к столу и «подставкой» по прямой направляет мяч в незащищенный угол противника, чтобы лишить его инициативы и получить удобный мяч для проведения контрудара. Подобная тактика игры очень результативна против «наката», особенно если у играющего «накатом» медлительные движения и плохо работают ноги.

7. Использование подач как средство остановки нападения противника и подготовки к проведению контрудара

Этот тактический вариант игры применяется против игроков вертикального способа держания ракетки и вообще против всех нападающих. Поддача выполняется в наиболее слабое место игрока, чтобы воспрепятствовать его нападению с целью захвата инициативы в свои руки и получения возможности для проведения серии атакующих ударов. Существуют несколько способов осуществления этого тактического варианта:

– На левый угол противника подается короткая подрезанная подача слева, так чтобы противник не сумел отразить подачу сильным ударом. Противнику ничего не остается, как отразить подачу легким «накатом» или «подставкой», что необходимо сразу же использовать для проведения удара справа или слева.

– Подается короткая подрезанная подача слева или справа в правый угол, чтобы противник, стоящий в левом углу и готовящийся к удару, не мог бы сразу сильно ударить по мячу. Когда для приема короткой подачи из правого угла противник подойдет к столу и отыграет мяч легким «накатом» или «подставкой», необходимо использовать этот момент для проведения сильного удара.

– Подается подрезанная короткая подача справа или слева в середину стола. Когда противник для ее приема подойдет к столу, необходимо направить сильный удар в середину стола. Эта комбинация эффективна против игрока, применяющего двустороннее нападение.

– Подается стремительная подача с правым боковым вращением на правый угол, которую противник будет вынужден принять «подставкой», после чего с вашей стороны следует атакующий удар.

2.3. Участие в соревнованиях

Победа в партии складывается из выигранных очков, поэтому необходимо очень внимательно следить за каждым движением противника и за направлением полета мяча, точно определять собственные действия и своевременно менять тактику игры. Необходима полная концентрация внимания при отражении каждого мяча. Если несколько ослабить внимание, можно не увидеть своевременно изменение тактики противника и проиграть подряд несколько очков. Внимание игроков рассеивается чаще всего при следующих обстоятельствах:

– когда игрок поведет счет и уже считает, что противник не сможет его догнать, он забывает о тактике и ждет, что победа придет сама;

– когда партия еще не закончилась, а игрок уже поверил в свою победу и начинает думать о следующей партии;

– при воспоминании или сожалении о проигранном очке;

– при игре на публику;

– от излишнего волнения и замешательства при отставании в счете.

Смело и активно осуществлять избранный тактический план игрок должен не только в начале партии, но и при счете 10:10, 10:11, когда партия должна вот-вот кончиться. При таком счете одно очко может решить судьбу всей партии, поэтому необходимо очень тщательно проанализировать игровую обстановку, быстро решить, какой придерживаться тактики, и без всяких колебаний, смело осуществлять задуманный тактический

план и добиваться победы. В такой обстановке для овладения инициативой можно провести неожиданный сильный удар или резко усилить вращение подрезанных мячей. Пусть даже переход к активным действиям повлечет за собой проигрыш очка, ни в коем случае нельзя впадать в уныние и терять веру в победу. Если же игрок будет действовать нерешительно, дрогнет и не пойдет вперед или откажется от осуществления тактических замыслов, этим он обязательно даст противнику возможность провести контрудар. Конечно, активные действия отнюдь не должны отрицать предшествующего плана игры. Необходимо строго продумать их, чтобы они не были легкомысленным и опасным экспериментом.

Когда два игрока одного класса встречаются между собой и нападающий оказывается в таких условиях, что он не может построить игру только на сильных ударах, ему сначала следует испробовать серийное нападение подготовительными, наводящими ударами и посмотреть, в каком направлении противник посылает ответные мячи. Затем, выбрав удобный мяч и подходящий момент, он может провести сильный удар. Такое тактическое построение игры часто бывает гораздо эффективнее.

Точно так же, когда защитник встречается с игроком, обладающим сильным нападением, и его активные действия не приносят результата, ему не следует часто применять сильную «подрезку». В этом случае ему лучше всего изменить момент и скорость удара и ждать, когда противник ошибется и проиграет.

При любом отставании в счете и в любой обстановке ни в коем случае нельзя терять присутствия боевого духа. Очень часто при счете 5:10 нельзя сказать о конечном результате данной партии. Когда идет упорная борьба, то стоит только противнику допустить одну оплошность, как вы можете сравняться с ним в счете и даже выиграть, казалось бы, безнадежную партию. Необходимо запомнить, что при проигрыше очка не следует спешить с переменой тактики или стремиться быстро отыграть очко. Менять тактику нужно тогда, когда это делает противник, или в том случае, если вы лишились инициативы или оказались в невыгодных условиях. В последнем случае, чтобы избежать трудностей, тактика должна меняться очень быстро.

В трудном поединке, помимо искусного владения техникой и отличных боевых качеств, спортсмен должен продемонстрировать и хорошую физическую подготовку. От физической подготовки зависит исход встречи, особенно между равными по классу игроками.

Для игрока в настольный теннис очень важно обладать хорошей подвижностью и выносливостью. Если игрок малоподвижен, то в соревнованиях он будет медлителен и не сумеет постоянно владеть инициативой. Если же игрок не обладает достаточной выносливостью, то после одной-двух партий он не сможет продолжать борьбу с прежней силой и окажется

побежденным. Поэтому, чтобы добиться успеха, игрок должен строить тактику игры в тесном сочетании со своими физическими возможностями. Если вы, например, уступаете противнику в скорости, то не следует избирать темповой способ ведения игры, иначе вы сами себя поставите в чрезвычайно трудное положение. Если же вы слабее вашего соперника в физическом отношении, то, чтобы сохранить силы, не следует слишком часто и много производить сильные удары. Если ваш противник окажется выносливее, надо избегать с ним тактику затяжной игры. Тактику игры следует строить так, чтобы выгодно использовать свои сильные стороны и физическую подготовку.

Если в ходе соревнования выяснится, что противник не очень вынослив, то против него можно применить тактику «изматывания», построенную на чередовании длинных и коротких мячей или на попеременной смене углов (удар вправо, а затем влево, потом опять вправо и т. д.). Если вы увидите, что ваш соперник медлителен, то стройте игру на быстрых атакующих ударах с попеременной сменой углов. Отражая ваши удары, направляемые в разные углы, противник обязательно направит высокий мяч, удобный для проведения сильного удара. Если противник обладает меньшей, чем вы, физической силой, можно сначала давать ему высокие, но длинные мячи на дальнюю линию, чтобы он отражал их сильными ударами. Противник в данном случае очень быстро исчерпает весь запас физических сил и начнет подряд проигрывать очки. Когда против вас выступает игрок с замедленной реакцией на мяч, вы можете построить игру на частой смене способов удара и на варьировании скорости полета ответных мячей или же можете «сбить» ему игру чередованием вращающихся и плоских мячей.

Перед началом встречи необходимо прежде всего выяснить следующие данные о своем противнике:

1. Сведения по технике и тактике. Является ли противник защитником или нападающим: каким ударом (справа или слева) он лучше владеет; какой тактики он обычно придерживается в соревнованиях; его степень владения основными техническими приемами (играет ли «подрезкой» в сочетании с контрударом или может играть только «подрезкой» и «подставкой» и не умеет контратаковать, или умеет только нападать и не умеет защищаться; разнообразие его технического арсенала подач и т.п.); какие недостатки присущи этому игроку (что является его слабым местом: левый угол или середина стола, боится ли он подрезанных мячей, жестких ударов или мягких «накатов» и т.п.).

2. Физические и морально-волевые качества. Каким действиям противник отдает предпочтение (быстрым или медленным); как подготовлен он физически (достаточно ли у него выносливости); волнуется или спокоен, когда выходит к столу; каким характером обладает; может ли играть

в полную силу своих возможностей при любом счете или только когда выигрывает; умеет ли бороться за каждое очко или нет.

3. Опыт участия в соревнованиях. Каков сам противник (новичок или уже опытный игрок); каковы его результаты в соревнованиях; причины его последних побед и поражений.

После того как вы узнаете сведения о сопернике, необходимо сопоставить владение техникой и физические возможности (свои и противника), а затем уже определять основные положения тактического плана предстоящей игры и способы его осуществления.

С самого начала соревнований необходимо стремиться к осуществлению выработанного плана, активно бороться за инициативу. Если в середине встречи противник меняет свою тактику, необходимо быстро изменить и свой план игры. Способы изменения плана игры должны основываться на конкретной игровой обстановке. Иногда бывает достаточным один раз изменить тактику в партии и одержать победу. Но когда вы недостаточно всесторонне проанализировали заранее все возможные изменения в процессе игры и убедились, что придерживаться дальше атакующей тактики – значит потерпеть поражение, а с помощью «подрезки» можно не только приостановить нападение противника, но и выиграть, то немедленно переходите от тактики активного нападения к тактике защиты.

Если вам предстоит встреча с незнакомым игроком, в технике которого вы ничего не знаете, необходимо на разминке перед началом встречи попытаться выяснить его сильные и слабые стороны. Подрезая мячи, посмотрите, как он нападает, какой удар у него лучше (справа или слева). Проведя несколько серий атакующих ударов, испытайте его защиту. С помощью укороченных мячей проверьте подвижность вашего противника. Посылая мячи в различном направлении (вправо, влево и в середину стола), вы сможете узнать сильные стороны противника.

Если перед вами опытный игрок, то он также будет стремиться использовать время разминки для выявления ваших технических возможностей и к тому же постарается совершенно сознательно скрыть от вас свои сильные и слабые стороны. В этом случае в начале партии можно пожертвовать двумя-тремя очками и получить необходимые данные о технике игры вашего противника. Некоторые игроки, не обращая внимания на сильные и слабые стороны своего противника, начинают с самого начала встречи играть в излюбленной для себя манере. Если против них выступает игрок высокого класса, то он очень скоро обнаружит сильные места своего соперника, усилит контрнападение, и тогда такие игроки попадают в очень затруднительное положение.

В соревнованиях игрок должен уметь маскировать свои слабые стороны. Так, если сильный удар вы можете провести только справа, необходимо стремиться заставить противника отдавать мячи только на вашу пра-

вую сторону и всемерно стараться, чтобы не обнаружить свои слабые места перед противником.

Когда партия сыграна, необходимо проанализировать причины выигрыша или проигрыша этой партии, сильные и слабые места в избранной тактике и, если есть необходимость, улучшить тактический план игры. Если вы ведете счет, ни в коем случае нельзя расслабляться и давать противнику возможность изменить тактику игры.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НАЧИНАЮЩИМ ИГРОКАМ

Последовательное и систематическое обучение и тренировка для начинающих игроков в настольный теннис имеют чрезвычайно важное значение. В настоящее время есть немало молодых спортсменов, всемерно стремящихся повысить свой класс игры, однако их методы тренировок все еще остаются на этапе произвольных тренировок, когда люди играли ради собственного удовольствия.

Многие игроки на каждой тренировке обычно, «побросав» произвольно мяч в течение трех-четырёх минут, играют затем на счет две-три партии. В таких случаях игроки стремятся выиграть партию и используют в игре свои сильные стороны, не учат новых технических приемов, чем ограничивают свой технический рост. Кроме этого, некоторые, начиная играть в настольный теннис без всякой системы и безграмотно, воспитывают у себя неправильные навыки в движениях при выполнении технических приемов. Это также тормозит их технический рост и обедняет технический арсенал такого игрока. Важность и необходимость систематической плановой тренировки очевидна.

Первый этап. Прежде всего начинающему игроку необходимо научиться правильному способу держания ракетки. В самом начале необходимо в течение короткого периода времени разучивать правильные движения справа и слева у тренировочной стенки, одновременно добиваясь повышения быстроты реакции и точности.

После этого можно начинать тренировку у стола. У стола прежде всего надо изучить «подставку» справа и слева. Для этого необходимо изучить движения для выполнения «подставки» справа и слева, основную стойку у стола, момент удара по мячу и положение ракетки. Затем игровая поверхность стола делится на две половины (правую и левую), чтобы новичок целенаправленно тренировал отдельно «подставку» справа и слева в течение определенного времени. Этим достигается постепенное закрепление технических навыков. Затем можно увеличить продолжительность тренировки, с тем чтобы игрок чередовал «подставки» справа и слева. Этим закрепляется внимание игрока и его способность наблюдать за каждой точкой стола, в которую может опуститься мяч, посылаемый про-

тивником. Упражняясь в попеременном приеме мяча «подставкой» справа и слева, необходимо обращать внимание на то, чтобы игрок понимал, что мячи необходимо непрерывно посылать в определенные точки стола (в правый и левый углы противника, в центр стола и близко у сетки). Это воспитывает у спортсмена тактическое мышление. В процессе тренировки удара «подставкой» необходимо, чтобы спортсмен хорошо усвоил характер и роль различных по вращению мячей. Для этого нужно изучить способы отражения мячей, различных по вращению.

Если игрок хорошо освоил правильные способы удара «подставкой» по различным мячам, то разучивание в дальнейшем атакующих и защитных ударов не будет представлять особых трудностей. В процессе разучивания «подставки» определенное количество времени можно отвести на изучение подачи; игрок должен уметь, подкинув мяч, произвести простейшую подачу. Необходимо также на основе «подставки» слева постепенно осваивать удар «толчком», чтобы игрок уяснил не только разницу между «подставкой» и «толчком», но и то, в каких случаях следует отражать мяч подставкой, а в каких – «толчком». Это позволит в будущем избежать таких недостатков, как умение играть «толчком» и неумение – «подставкой». Хотя спортсмены, применяющие горизонтальный способ держания ракетки, редко применяют «толчок», последний является основой для разучивания в дальнейшем «подрезки». Поэтому игрокам такого способа держания ракетки необходимо несколько удлинить продолжительность периода, отводимого на совершенствование «толчка».

Второй этап. Игроки после овладения «подставкой» могут приступать к изучению атакующих ударов. Последовательность изучения должна быть следующая: сначала разучивается «накат» справа, а затем – «накат» слева. Необходимо понять общие принципы движения руки и кисти при выполнении «наката», работы поясничной части туловища, перенесения центра тяжести тела с одной ноги на другую, а также, каким должен быть угол наклона ракетки в момент удара, как регулировать силу удара. Изучение движения удара «накатом» надо начинать сначала не в игровой обстановке, т.е. не у стола, а например у стенки. Затем игрок переходит к столу и упражняется в выполнении коротких атакующих «толчков», после которых мяч не получает никакого вращения. Основное внимание здесь обращается на занятие правильной позиции (стойки) и на «схватывание» момента удара. Затем, в зависимости от способностей начинающего, разучиваются движения «наката», которые производятся в замедленном темпе и по опускающемуся мячу. Когда игрок научится сравнительно точно перебивать мячи «накатом» на правую или левую половину стола противника и после того, как он будет уже неплохо владеть самим движением «наката», необходимо научиться выполнять «накаты», различные по длине (т.е. с подходами и отходами от стола), чтобы постепенно выработать координацию движений руки и ног при ударе.

После того как игрок научится довольно стабильно выполнять «накаты» справа и слева из положения с места, ему следует начинать упражняться в сочетании «наката» справа и слева, изучать повороты туловища, смену позиций и способы перехода от «наката» справа к накату «слева» и наоборот. Для того чтобы спортсмен смог быстро овладеть этим, сначала можно направлять мяч только в правый или только в левый угол. После двух-трех ударов в один из углов мяч переводится в другой; затем постепенно мячу с каждым ударом придается различное направление. На этой стадии тренировок, помимо повышения точности в ударах, следует обратить внимание на постепенное ускорение темпа игры.

Тренируясь в сочетании «наката» справа и «наката» слева, в начале каждой следующей тренировки необходимо определенное количество времени отводить на закрепление уже выработанных навыков в исполнении основных технических приемов. С этой целью с определенной точки стола производится несколько серий ударов справа и слева. К этому времени удары по мячу можно уже производить в высшей точке его подъема, что значительно повышает темп игры. Одновременно с этим можно также учиться выполнять «накаты» в различные точки стола (удар «накатом» справа и слева по прямой и по диагонали).

В процессе обучения техническое исполнение спортсменом «наката» справа и слева будет не на одном и том же уровне, т.к. движение «наката» слева гораздо сложнее; поэтому овладение им требует более длительного промежутка времени. Если же обнаружится, что спортсмен в силу своих природных данных или неправильных навыков движения руки имеет серьезные недостатки в технике выполнения удара слева, вместо «наката» слева можно разучивать удар «толчком» слева и, тренируя «накат» справа, следует увеличить промежуток времени на разучивание и закрепление «наката» справа с заходом в левый угол. Те игроки, которые разучивают атакующие удары справа и слева, должны соответствующим образом тренировать и удары с отходом в сторону, чтобы приучить ноги к быстрому передвижению; это явится в будущем базой для игры как «накатом», так и «подрезкой».

В дальнейшем по 20 мин в каждой тренировке отводится «накатам» справа и слева по прямой и диагонали, а затем в течение 40 мин упражняются в сочетании «наката» справа и слева по мячу, имеющему верхнее вращение. Основное внимание спортсмена в это время должно быть сосредоточено на овладении моментом удара, т.к. ему необходимо создать хорошую базу для выполнения «наката» по нисходящим мячам, в высшей точке подъема мяча, на взлете, а также научиться непрерывно менять позицию и «набить руку» на длинных и коротких «накатах».

В процессе обучения следует применять метод взаимных тренировок двух спортсменов путем двусторонней игры. Кроме этого, определенное

время следует отводить для тренировки «наката» против короткой «подставки».

После тренировки атакующих ударов по «накату» можно приступать к разучиванию «наката» с подрезанных мячей. Для этого прежде всего следует уяснить принципы «наката», движение руки, использование силы плеча и кисти, придание ракетке в момент удара нужного угла наклона и образование траектории полета мяча. Одновременно с этим необходимо, чтобы спортсмен хорошо понял разницу движений удара «наката» по «накату» и удара «наката» по подрезанному мячу, и особенно – какую роль играет движение предплечья вперед. Этим достигается то, что спортсмен перестает бояться вращающихся мячей, что ведет к быстрому росту его техники игры.

Последовательность обучения и тренировки «наката» по подрезанным мячам та же, что и при разучивании «наката» против короткой «подставки». В самом начале необходимо упражняться в «накатах» справа и слева средней силы с обоих углов по опускающемуся мячу, затем постепенно переходить к тренировке сильного удара по мячу в высшей точке его подъема и быстрому «накату» на взлете. Время тренировок, по сравнению с предшествующим этапом, следует удлинить, только тогда можно закрепить правильные навыки.

После овладения «подставкой» можно приступать к разучиванию «подрезки». Прежде чем приступить к разучиванию «подрезки», необходимо понять основные принципы «подрезки» о движении руки и кисти, об образовании угла наклона ракетки в момент отражения мяча и о регулировании силы, вкладываемой в удар, о движении поясничной части туловища и о перемещениях центра тяжести с одной ноги на другую. Для этого используются имитационные движения с ракеткой без мяча. После разучивания имитационных движений можно приступить к проведению непосредственной тренировки у стола. Первое, что должен сделать игрок, разучивая «подрезку», – это немного отойти от стола и начать отражать «подрезкой» мячи, которые противник направляет «подставкой».

Движение «подрезки» будет законченным тогда, когда с его окончанием рука выпрямится над столом.

Овладев техникой «подрезки» над столом, игрок отходит еще дальше и начинает подрезать мячи, посылаемые противником легким «накатом» («подрезку» следует производить только по опускающемуся мячу).

Когда игрок овладеет основными движениями, следует постепенно менять задачи, предлагая подрезать мяч в определенное место стола (например, только в правую или только в левую половину стола). Для повышения эффективности тренировок следует также попеременно тренировать только «подрезку» справа или только «подрезку» слева, чтобы быстрее закрепить навыки основных движений. Через определенный про-

межуток времени вновь возобновляется тренировка одновременного сочетания «подрезки» справа и слева. В это время очень важно следить за тем, чтобы спортсмен правильно менял положение ног. Особое внимание следует обращать на перемещение центра тяжести с одной ноги на другую. Вначале можно придерживаться такого метода: после каждых трех «подрезок» только справа игрок производит подряд три «подрезки» слева и т.д. Задача игрока сводится только к тому, чтобы перебить мяч на сторону противника. После того как спортсмен привыкнет менять положение ног, смену игровых сторон ракетки следует производить после каждых двух ударов. Одновременно с этим перед игроком ставится новая задача – направлять мяч в определенное место стола. После такой тренировки в течение довольно длительного периода постепенно увеличивают силу, часто меняют направление «наката» и убыстряют темп игры. Это заставляет спортсмена непрерывно передвигаться вперед и назад, вправо и влево и улучшает работу его ног.

Для закрепления на этом этапе обучения основных движений «подрезки» справа и слева, перед тем как приступить к тренировке над качеством подвижности, следует упражняться по элементам, посылая мячи с определенного места и в определенном направлении. Затем уделяется внимание изучению техники выполнения различных по вращению мячей.

Третий этап. После овладения способами игры второго этапа, можно приступать к следующему этапу изучения уже более сложных технических приемов. Изучаются движения в придании мячу с помощью «наката» любого направления; в придании мячу любого направления с помощью «толчка»; в разучивании выполнения укороченных мячей; тренируются слабые и сильные удары «накатом». В период разучивания нападающих ударов необходимо также определенный отрезок времени оставлять для тренировки «подрезки», чтобы одновременно и равноценно совершенствовать технику нападения и защиты.

Чтобы усилить защиту, игрок должен выделять определенный промежуток времени на совершенствование «подрезки», которая проводится на основе хорошего владения ударами «подставкой». Сначала тренируется «подрезка» справа, а потом – слева. Затем тренировка строится на равномерном сочетании обоих видов «подрезки». После того как уже вырабатывается защитный стиль игры, в период разучивания «подрезки» каждое занятие следует планировать с учетом выделения определенного времени на тренировку атакующих ударов.

Чтобы уже усвоенные технические приемы гибко применять в соревнованиях, в последующем процессе обучения, помимо отведения определенного периода на тренировку основных технических приемов, содержание тренировок необходимо обогатить тактикой.

Когда спортсмен овладел комплексом технических и тактических вариантов игры, чтобы повысить технику игры, необходимо дальше совершенствовать все приобретенные технические приемы и, выбрав из них те, которые должны стать основными в игре, доводить их до совершенства.

Техническая подготовка игрока является базой его тактики. Если спортсмен постоянно совершенствует свое техническое мастерство, то соответственно повышается и качество применяемой им тактики. Техническое мастерство спортсмена определяется главным образом степенью владения им основными техническими приемами. Чтобы быстро достичь уровня игры ведущих мастеров, необходимо последовательно и серьезно тренироваться и, постоянно работая над исправлением своих недостатков, повышать технический уровень игры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одной из составных частей содержания высшего профессионального образования является физкультурное образование. Физкультурное образование как система знаний, способствующая формированию ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, неотъемлема от общекультурного развития будущих выпускников вуза.

Мы надеемся, что данное пособие окажет содействие читателям в овладении техникой игры в настольный теннис на уровне современных требований, что позволит проводить учебно-тренировочные занятия на более высоком организационном и педагогическом уровне.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амедин, А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амедин, В. А. Пашинин. – М. : Физкультура и спорт, 2000.
2. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М. : Физкультура и спорт, 1997.
3. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989.
4. Иванов, В. С. Теннис на столе / В. С. Иванов, В. В. Коллегорский. – М. : Физкультура и спорт, 1998.

Учебное издание

Валеев Андрей Мусагитович
Иваньков Артур Владимирович

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В ВУЗЕ
(начальное обучение)

Учебное пособие

Научный редактор – кандидат педагогических наук,
доцент Е. В. Занкина

Редактор Е. В. Назаренко

Подписано в печать 27.03.2015.

Формат 60 × 84 1/16. Бумага 80 г/м². Ризограф EZ570E.
Усл. печ. л. 4,88. Уч.-изд. л. 4,71. Тираж 50 экз. Заказ 26919.

Редакционно-издательский отдел
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего профессионального образования
«Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет»
681013, г. Комсомольск-на-Амуре, пр. Ленина, 27.

Полиграфическая лаборатория
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего профессионального образования
«Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет»
681013, г. Комсомольск-на-Амуре, пр. Ленина, 27.