

**Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение высшего образования
Московской области «Государственный гуманитарно-технологический
университет»
Гуманитарно-педагогический колледж**



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по организации самостоятельной работы студентов в процессе освоения игры в
настольный теннис во внеурочное время**

Специальность среднего профессионального образования
46.02.01 Документационное обеспечение
управления и архивоведение
(углубленная подготовка)
44.02.04 Специальное дошкольное образование
(углубленная подготовка)
Форма обучения: очная

**Орехово-Зуево
2019**

УДК 372.016:796.386
ББК 75.577.6

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов в процессе освоения игры в настольный теннис во внеурочное время (специальность 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение; 44.02.04 Специальное дошкольное образование): Лавицкая Л.В.

Организация-разработчик: ГПК ГГТУ

Разработчик: Лавицкая Любовь Васильевна, преподаватель общеобразовательных дисциплин.

Печатается по решению предметно-цикловой комиссии
преподавателей общеобразовательных дисциплин ГПК ГГТУ
Протокол № 4 от «22» января 2019г.

Пояснительная записка

Настольный теннис является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Таким образом, систематические занятия настольным теннисом способствуют решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов в процессе освоения игры в настольный теннис во внеурочное время написаны в помощь студентам, занимающимся в спортивной секции. Данные методические рекомендации помогут студентам как самостоятельно, так и в группе освоить спортивную игру настольный теннис, они позволят подробно изучить и применить на практике технику подачи и приёма мяча, совершенствовать технику и тактику игры.

Цели

- Углубленное изучение спортивной игры настольный теннис;
- Совершенствование необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Основными задачами являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие студентам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по настольному теннису;
- Подготовка студентов к городским и областным соревнованиям.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Техника безопасности
2. Правила подачи мяча.
3. Совершенствование техники подачи мяча.
4. Совершенствование техники резаной подачи мяча.
5. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

1. Техника безопасности.

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по настольному теннису допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов вблизи стола;
- при неисправных ракетках;
- при игре на слабо укрепленном столе

3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить преподавателю-тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю – тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся преподавателю - тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

2.Правила подачи мяча.

1. Подачей называется введение мяча в игру, т. е. первое перебрасывание его ударом ракетки через сетку на сторону противника. При подаче игрок должен бросить мяч рукой в воздух (начало подачи) и ударить его затем ракетой (конец подачи). Игрок, владеющий только одной рукой, может подбросить мяч в воздух ракетой.

Примечание. Подавать разрешается как сверху, так и снизу.

1. При выполнении подачи, подающий не имеет права:

- а) менять свое место на позиции подачи, шагая или подбегая;
- б) подпрыгивать, т. е. отделять одновременно обе ноги от земли;
- в) переносить ступню ноги в пределы площадки.

Примечание. Не разрешается ни наступать на заднюю линию, ни заносить над ней ступню ноги.

2. Подавать следует по диагонали: стоя на первой позиции подачи - в первое поле подачи, и стоя на второй позиции - во второе поле подачи:

Примечания:

1. Подающий не имеет права не только заходить в стороны за среднюю метку и за соответствующую боковую линию, но и наступать на их воображаемые продолжения за задней линией. При парной игре каждая позиция подачи на 1.37м шире чем при одиночной игре, благодаря тому, что с внешней стороны позиции ограничены боковыми линиями парной площадки.

2. В парной игре партнер подающего может стоять на своей стороне площадки, где ему угодно.

3. Подача считается неправильной:

- а) если мяч подан не надлежащим образом.
- б) если мяч подан не с надлежащей позиции
- в) если подающий уронит на землю мяч, подброшенный для подачи;
- г) если подающий промахнется, пытаясь ударить по мячу;
- д) если поданный мяч до прикосновения к земле коснется сеточного столба;
- е) если поданный мяч (в парной игре) коснется партнера подающего или его ракетки;
- ж) если поданный мяч попадет в сетку (на всем ее протяжении) или вне линий, ограничивающих соответствующее поле подачи.

Примечание:

Мяч, задевший какую-либо из линий, ограничивающих поле подачи, считается поданным правильно в это поле.

С неправильно поданной подачи розыгрыш очка не начинается. Если первая подача в данное поле была неправильной, игрок должен повторно подать в то же поле. После второй неправильной подачи очко считается проигранным.

Примечание:

Подающий не должен начинать подачи (ни первой, ни второй), если принимающий еще не готов. Подача не учитывается и переигрывается с того мяча, при подаче которого произошли следующие обстоятельства:

а) если принимающий подачу заявит до удара подающего, что он не готов, независимо от того, была ли это первая подача или повторная.

Примечание:

Заявление принимающего подачу о неготовности делается возгласом или поднятием руки.

2. Заявление принимающего о неготовности ко второй подаче учитывается только в виде особого исключения, например, если он был выбит из позиции при попытке принять первую подачу, оказавшуюся неправильной, кроме случаев, когда ему помешало непредвиденное препятствие.

3. Если, несмотря на своевременное заявление принимающего о неготовности, подача все же будет произведена, она не учитывается и переигрывается с соответствующего мяча.

а) если подающий словит обратно в руку брошенный для удара мяч, не делая попытки одарить по нему ракетой;

б) если мяч, поданный во всех отношениях правильно, перед падением в соответствующее поле подачи заденет сетку (на всем ее протяжении) или ее регулятор.

Примечание:

Если подающим была сделана при этом какая-нибудь ошибка еще до перелета мяча через сетку, например "за шаг", "прыжок" и т. п., то такая подача считается неправильной и не переигрывается.

Подача не учитывается и переигрывается с первого мяча (хотя бы первая подача была уже использована), если подающему или принимающему во время подачи помешало непредвиденное препятствие.

Примечания:

1. К числу непредвиденных препятствий относятся: лица, проходящие площадку; лица, подающие мячи; какой-либо мяч, неожиданно пролетевший или прокатившийся: мяч от первой неправильной подачи, возвращенный принимающим; ошибочный возглас судьи, помешавший игрокам во время розыгрыша очка, и т. п.

2. Если непредвиденное препятствие помешало принимающему подачу, очко должно быть переиграно (с первого мяча) независимо от того, успел ли принимающий заявить о неготовности или нет.

3. В каждой игре подача начинается с первой позиции и в дальнейшем, до окончания игры, производится одним и тем же игроком поочередно с первой и со второй позиции подачи.

Примечание:

Если в одиночной или парной игре подача производилась не по надлежащей диагонали, то все очки, разыгранные до обнаружения недосмотра, засчитываются, но надлежащий порядок должен быть восстановлен после окончания розыгрыша очка.

После окончания игры подача в следующей игре производится противником. В дальнейшем игроки чередуются подачей в продолжение всех игр встречи.

Примечание:

Если в одиночной или парной игре одна из сторон подала не в очередь, то все очки, разыгранные до обнаружения недосмотра, засчитываются, но надлежащая очередь подачи противников должна быть восстановлена после окончания розыгрыша очка. Если же ошибка замечена при окончании игры, то в следующей игре подача должна производиться противной стороной, и такая измененная очередь подачи сохраняется до окончания встречи.

В парной игре подача производится следующим образом:

а) каждая пара сама решает в начале встречи, кто из партнеров будет подавать первым;

б) партнер игрока, подающего в первой игре, подает в третьей игре, а партнер игрока, подающего во второй игре, подает в четвертой. Такое чередование подачи продолжается в течение всех игр данной партии.

Примечание:

Если в парной игре один из игроков подал не в очередь, т. е. вместо своего партнера, то все очки, разыгранные до обнаружения недосмотра, засчитываются, но надлежащая очередь подачи партнеров должна быть восстановлена после окончания розыгрыша очка. Если же ошибка замечена после окончания игры, то следующая подача этой пары должна производиться другим партнером, и такая измененная очередь подачи в этой паре сохраняется до окончания дайной партии. Перед началом каждой партии должно быть установлено, кто из партнеров каждой пары подает первым. В дальнейшем подающие игроки чередуются на вышеуказанных основаниях.

В парной игре для приема подачи каждый из игроков обеих пар выбирает определенное поле подачи (первое или второе), которое он не может менять до окончания партии.

Примечания:

1. Перед началом встречи и перед началом каждой новой партии должно быть установлено, кто из партнеров каждой пары занимает для приема подачи первое поле и кто второе.

2. Если в паре, принимающей подачу, игроки в течение партии переменились полями подачи, то все очки, разыгранные до обнаружения недосмотра, засчитываются, но надлежащая, расстановка игроков по полям подачи должна быть восстановлена после окончания розыгрыша очка.

Точно так же, если ошибка замечена после окончания игры, то при следующем приеме подачи этой парой должна сохраняться первоначальная расстановка партнеров по полям подачи, установленная в начале данной партии.

Для выбора подачи или стороны площадки перед началом игры бросается жребий. Если выигравший жребий выбирает, кому подавать, то его противник выбирает сторону. Если же выигравший жребий выбирает сторону, то его противник выбирает, кому подавать. Выигравший может обязать своего противника сделать выбор подачи или стороны.

Теннисисту важно осваивать не только эталонные движения при подаче, но и одновременно с этим повышать главные показатели эффективности приема техники: силы и точности удара, остроты, разнообразия и неожиданности пласировки мяча, а также неожиданности в использовании различных видов подач и их свободного использования для выхода к сетке. При этом важно учитывать теснейшую связь и взаимозависимость всех показателей эффективности и ориентироваться на решение главной задачи — в совершенстве овладеть подачей. Показать эту взаимосвязь можно на самом простом примере использования такого широкого известного упражнения, как метание теннисного мяча, имитирующее проведение ударного движения подающего. Мало ограничиваться, как это нередко бывает, бросками с малыми усилиями и без ориентации на точное попадание в определенное «мишенное место». Метнуть мяч с максимально возможными усилиями и одновременно попасть в мишень (например, обозначенную мелом на тренировочной стенке или на ограждении площадки), — такое задание поможет подготовиться к освоению сильного и точного удара.

3. Совершенствование техники подачи мяча.

При освоении подачи согласованно используются как расчлененный, так и целостный методы. Начинающему пытаться сразу сочетать точный подброс мяча, движение замаха, выход в положение подготовительной готовности к сильному удару и само ударное движение — прямо скажем, явно нецелесообразно. Сначала важно сосредоточить внимание на главном — освоении рационального ударного движения, выполняемого из положения «натянутого лука всем телом» с заранее сделанным замахом, а также закреплении правильного подброса мяча (это положение демонстрирует представленная фотосхема). Начальном этапе овладения подачей важна ориентация

на обновленные в последние годы эталонные варианты движений теннисиста. При таких движениях максимально используются усилия всего тела, а непосредственный удар приобретает так называемый «взлетный» характер, выполняется в безопорном положении в предельно высокой точке. Многие ведущие игроки мира и их тренеры подчеркивают необходимость значительного усиления внимания к рациональной постановке подбрасывания мяча и систематической его тренировке, причем не только на теннисной площадке с обязательным последующим ударом. В этом отношении очень поучителен опыт Пита Сампраса, подача которого в последние годы занимает одно из самых первых мест в мире по всему комплексу показателей ее эффективности. Многие годы выдающийся спортсмен самокритично отмечал недостатки своего, как он выражался, «блуждающего» подброса мяча. И вот в конце 1994 года он твердо решил покончить с этим недостатком. Для этого он выбрал оригинальный способ тренировки, систематически упражнялся и в условиях обычного жилого помещения. Сампрас прилеплял к стене вытянутую вверх и немного вперед узкую ленту со стрелкой на конце.

Вдоль этой ленты он подбрасывал мяч, расположившись сначала спиной к стене в привычном для подающего исходном положении (конец стрелки находился на уровне высоты подброса мяча). Около двух лет, почти каждый день, Сампрас использовал это упражнение. В результате он «добился математически точного, стандартного для всех видов подач подброса мяча». Особое внимание нужно обращать на завершение выноса руки с ракеткой на мяч прежде всего применительно к так называемым крайним по направлению подачам — прямым и косым, а также подачам плоским и крученым. Параллельное (начальное) освоение плоских и крученых ударов — одно из последних методических новшеств в подготовке юных теннисистов по всему миру. Благодаря изогнутой вверх дугообразной траектории полета вращающегося мяча, пролетающего над сеткой заметно выше, чем после плоского удара, возрастает возможность достижения точного попадания. Очень тщательной постановки требует положение подготовительной готовности к сильному удару — так называемое положение «натянутого лука всем телом». Очень важно, чтобы оно характеризовалось, прежде всего пружинистым положением ног, немного согнутых коленями вперед, изгибным наклоном туловища назад и сильным растяжением мышц правой части плечевого пояса и груди (именно эти мышцы принимают очень активное участие в быстром выносе руки с ракеткой на мяч).

Отработка этого положения с помощью данного устройства создает хорошие условия для контроля необходимой общей раскрепощенности, ощущения «пружинистости» ног, готовности плечевого пояса и руки с ракеткой к началу ударного движения для мощной подачи. Подающий игрок перед подачей должен занять исходную позицию. Он должен встать обеими ногами за пределы задней линии в пределах воображаемых продолжений боковой линии и средней метки. После чего подающий должен подбросить мяч в любом направлении и ударить по нему ракеткой, перед тем как мяч коснется поверхности корта. Движение подачи завершается в момент соприкосновения ракетки с мячом, либо же промаха при попытке попасть ракеткой по мячу. При выполнении подачи игрок поочередно занимает правую и левую исходные позиции для подачи относительно продольной оси корта. Начинать необходимо с правой исходной позиции. Также и в игре по системе «тай-брейк» подачи чередуются с правой и левой исходной позиции, начиная с правой. Мяч, поданный игроком, должен пролететь над сеткой и отбиться в соответствующем поле подачи на стороне противника, расположенного по диагонали от исходной позиции подачи. После этого мяч может быть отбит принимающим.

Во время подачи подающий не может:

- во время исходной позиции идти или бежать, ему разрешаются только незначительные движения ногами;
- коснуться любой ногой задней линии корта, либо поверхности корта;
- коснуться любой ногой площадки, которая находится за пределами воображаемого продолжения боковой линии.

В теннисе подача имеет большое значение. Сильная нацеленная подача сразу ставит принимающего в трудное положение, неуверенная и короткая ведет к потере инициативы. подача бывает плоская, крученая и резанная. Вначале следует изучить исходное положение, затем подброс мяча и замах ракеткой. Исходное положение для подачи следующее: левая нога ставится на 5-7 см до задней линии площадки под углом 45 градусов для подачи в первый квадрат и 15-20 – во второй. Правая нога располагается позади левой на ширине плеч. Замах ракеткой и подброс мяча выполняются одновременно, причем левая рука поднимается вперед вверх и сгибается в локтевом суставе. Мяч для подачи подбрасывается так, чтобы он не вращался. При подаче не следует опускать локоть. Левая рука после удара прижимается к туловищу, сдерживая его разворот. Закрепление левого плеча является важнейшим моментом вместе с правильным подбросом мяча, определяющим качество подачи. Плоская подача. При плоской подаче струнная поверхность ракетки подходит к мячу перпендикулярно и мяч посылается без всякого вращения. Резанная подача отличается от плоской тем, что головка ракетки выходит вперед почти ребром и придает мячу сильное боковое вращение, поле которого мяч отскакивает в правую сторону. Крученая подача. При крученной подаче мячу придается боковое и верхнее вращение, мяч после такой подачи отскакивает вперед и вправо. Прием подачи. Принимающий располагается в районе задней линии. Он должен смотреть не на противника, а на 1-1,5 м выше его, т. е. в точку удара по мячу. Это улучшает скорость реагирования.

При приеме подачи замах делается более короткий, чем при игре с отскока. Если подача очень сильная, то для ее приема следует отойти на 1-2 м за заднюю линию. Вместе с тем, принимая подачу, игрок должен двигаться на мяч. Это делает возможность сразу контратаковать, особенно в случае, если противник после подачи устремился к сетке.

Принимающий использует блокированные и активные с сильными вращениями удары. Первые выполняются плоскими или резаным ударом и направляются косо, в ноги или против хода. Прием подачи крученым ударом рассчитан на опережение противника с целью заставить его как можно дальше от сетки и играть мяч в неудобном для атаки низкой точке.

Подача – важнейший элемент игры. Только подача позволяет в 4-удара выиграть гейм с минимальными затратами энергии. И единственный удар в теннисе, который зависит только от тебя.

Начнем знакомство с подачей с движения подброса мяча. Большинство специалистов отдают подбросу 50% в «общей стоимости» успеха подачи. Если студент знает, как правильно подавать, то для него все элементы подачи – это просто последовательность движений, которые необходимо выполнить. Итак, займемся подбросом мяча. Прежде всего, подготовим свое тело. Станем левым боком по направлению к линии подачи. Возьмем ракетку континентальной хваткой (как молоток). Рекомендуется иметь при себе два мяча. Мы будем тренировать наиболее простое и естественное движение с синхронным выносом обеих рук и подбросом мяча чуть выше (0,5 - 1м) точки подачи. Фаза подброса начинается с небольшого сгибания ног в коленях. Эта подача будет представлять собой непрерывное движение с максимальным ускорением в точке контакта с мячом.

Постарайтесь избежать разрывов и остановки в процессе выполнения. Положению мяча в верхней точки подброса соответствует вертикальному положению ракетки над головой с локтем, согнутым под 90 градусов. Фаза удара начинается с одновременного возврата руки, подбрасывающей мяч назад, поворота корпуса и петлеобразного маха головки ракетки за спиной. При ударе в мяч вкладывается энергия вращения корпуса-бедер, энергия вращения плечевого сустава, а также дополнительное вращение в запястье. Задача подающего – сложить все скорости и передать их в мяч в направлении подачи. Дополнительную энергию подаче придает движение ног вталкивающих тело в корт. В момент контакта с мячом все узлы сгиба – ноги, спина, локоть, кисть должны быть напряжены и работать на передачу энергии в мяч. Присутствие расслабленности в кисти, неполное распрямление локтя, перекося спины – вот те факторы, которые испортят вашу подачу. После передачи энергии в мяч ракетка проносится вниз по круговой траектории и останавливается в районе левого плеча. При завершении подачи Вы должны занять положение готовности к игре.

4. Совершенствование техники резаной подачи мяча.

Подача - один из самых важных элементов игры в теннисе. Без подачи нет игры. Хорошая подача может сразу же принести очко или создать предпосылки для его выигрыша. Неумение же подавать лишает теннисиста не только преимущества, но и даёт возможность сопернику контролировать игру. Подача - единственный удар в теннисе, который полностью находится под контролем игрока, и соперник не имеет возможности каким-то образом повлиять на её выполнение. Любой теннисист способен научиться правильно и стабильно подавать.

Прежде чем вы начинать разучивать непосредственно технику подачи, напомним вам несколько правил. Выполнение подачи во многом зависит от:

- правильного ритма движения, т.е. умения скоординировать движение руки с ракеткой и подброс мяча. Эти движения должны выполняться уверенно, без лишних мышечных усилий. Движения должны быть плавными, раскрепощёнными и динамичными;

- сохранения равновесия на протяжении всей подачи. Потеря равновесия ведёт к потере контроля мяча. Это особенно ярко проявляется в игре начинающих, хотя нестабильность подачи многие из них ошибочно относят на счёт неправильной техники;

- умение преодолеть естественное стремление подать очень сильную подачу. Многие игроки страдают синдромом "первая подача сильная, а вторая - слабая". В результате первую подачу - сильную - они теряют, а вторая становится лёгкой добычей для соперника. Гораздо эффективнее выполнить первую глубокую подачу. Если хорошо освоить технику выполнения подачи, сила удара придёт сама собой. Именно стремление подать сильную подачу вызывает скованность движений, закрепощенность, что является, кроме всего прочего, и причиной травм плеча и руки. Начинать разучивание подачи взрослым новичкам лучше с освоения техники резаной подачи. Вначале рекомендуем вам разучить отдельно три основных движения: отведения ракетки за спину - замах, подброс мяча и движение ракеткой вперёд. Начинать разучивать базовую технику целесообразно держа ракетку восточной хваткой. Держать ракетку восточной хваткой, стоите ноги врозь, равномерно распределив тяжесть тела на обе ноги. Теперь можете приступить к выполнению первого движения - замаха (отведения ракетки за спину). Оно должно быть простым и экономным. И не стоит уделять слишком большого внимания дуге, по которой движется ракетка. Главное - это привести ракетку в нужное положение по возможности простейшим и удобным путём и думать прежде всего о том, чтобы она оказалась за спиной головкой вниз, торцом рукоятки вверх. Не забудьте перед началом замаха расслабиться, а движение само начинать медленно, постепенно

увеличивая скорость отведения ракетки назад. Подброс мяча - наиболее сложный элемент подачи. Если остальные элементы движения - замах, движение руки вперёд, перемещение тяжести тела и т. д. - можно выучить, закрепить эти навыки и выполнять их в совершенстве долгие годы, то научиться подбрасывать мяч подряд два раза в одну и ту же точку почти невозможно. Это значит, что большинство проблем, связанных с выполнением подачи, является следствием неправильного подброса. Вот почему разучиванию подброса мяча нужно уделять особое внимание. Обычно выполняют его одновременно с замахом, но так как синхронно эти движения сделать трудно, на первых порах лучше всего поработать над подбрасыванием мяча отдельно. Подбрасывают мяч плавным движением руки вверх, стараясь как бы пропустить его по воображаемому вертикальному желобку. Выпускают его в момент, когда рука находится на уровне головы. Для того чтобы аккуратно и стабильно подбрасывать мяч, держите его в пальцах, а не на ладони. И что очень важно - старайтесь подбрасывать его плавно, без рывков. Вы должны научиться подбрасывать мяч вверх-вперёд таким образом, чтобы можно было легко и удобно достать его ракеткой на вытянутой руке. Естественен вопрос: на какую высоту лучше всего подбрасывать мяч? Считается, что самая оптимальная точка подброса мяча должна быть на 10-15 см выше центра струнной поверхности ракетки, находящейся в вытянутой руке теннисиста. Так как стабильно подбрасывать мяч на одну и ту же высоту, как мы уже говорили, довольно сложно, можно подкинуть его несколько выше оптимального расстояния.

Однако не забывайте при этом, что касаться мяча струнами ракетки на вытянутой руке надо обязательно в высшей для каждого конкретного игрока точке. Существует мнение, что подброс мяча следует дифференцировать в зависимости от типа подачи. Если придерживаться этой рекомендации, то обеспечить стабильное и точное движение ещё сложнее. Кроме того, тогда и соперник сможет предугадать направление и тип подачи. Движение ракетки вперёд. Завершающим при выполнении подачи является движение ракеткой вперёд из положения готовности. Начинают его разгибанием руки вверх, не опуская локоть. При выносе ракетки вверх-вперёд на протяжении всего пути, вплоть до соприкосновения с мячом, головка ракетки отстаёт от кисти и только в момент удара опережает кисть. Старайтесь выполнять движение раскованно, сохраняя равновесие. Большинство начинающих теннисистов в состоянии без особых сложностей освоить все три движения вместе. Однако для некоторых это может составить определённую сложность. В таком случае предлагаем вам больше времени уделить освоению отдельно движения ракеткой, без подброса мяча. И тогда в качестве вспомогательных можно предложить следующие упражнения: метание мяча вверх из-за головы, метание палки или старой ракетки из-за головы. Освоив все три движения, можно переходить к выполнению подачи. Подача в первый квадрат (при равном счёте). Ноги расставьте на ширину плеч. Левую ступню поставьте на расстоянии 10-40 см правее центральной линии, под углом 45-60°; правую несколько разверните.

При подаче во второй квадрат левую ногу ставят ближе к центральной линии, носком по направлению к правой стойке сетки. Угол между задней линией корта и ступней составляет уже 15-30° от положения ступней во многом зависит подброс мяча, а следовательно и направление его полёта, и сила подачи. Поэтому в зависимости от индивидуальных особенностей и задач, которые ставит перед собой теннисист, положение ступней может существенно меняться. Вес тела распределён равномерно на обе ноги. Мяч подбрасывают вверх таким образом, чтобы его проекция на землю оказалась впереди носка левой ступни. Подбрасывая мяч, одновременно отведите назад руку с ракеткой - правое плечо разворачивается назад и перед началом движения вперед головка опущена, а торец рукоятки направлен вверх. Движение ракетки вперёд начинается с поворота плеч.

Не опускайте локоть и разгибайте правую руку вверх, а не вперёд. Головка ракетки должна отставать от движения кисти. Даже после полного выпрямления руки она находится всё ещё сзади. При выполнении резаной подачи направление движения кисти в момент удара напоминает движение при вкручивании электролампочки, т.е. снизу вверх-вправо-вперёд-влево. Это и есть основная отличительная особенность резаного удара.

Степень вращения мяча можно увеличить, сменив хватку с восточной на универсальную. Для этого просто поверните ракетку несколько вправо, чтобы основание ладони оказалось на верхней правой грани рукоятки. Таким образом, осваивая технику резаной подачи, не забывайте о некоторых правилах:

- не спешите с выполнением подачи, к каждой подаче готовьтесь самым тщательным образом, начиная с хватки, исходного положения и подброса мяча, тем более что время на подачу не ограничено;

- выполняйте подачу раскованно, подбрасывайте мяч плавно, без рывков;

- замах начинайте движением локтя вверх, разгибая руку снизу вверх, а не вперёд: при этом головка ракетки должна заметно отставать от кисти;

- сохраняйте равновесие на протяжении всей подачи;

- не отводите взгляда от мяча вплоть до полного завершения удара;

- удар выполняйте движением снизу-вверх-вправо-вперёд; только очень высокорослые теннисисты могут выполнять удар сверху вниз. Осваивая резаную подачу, вы, конечно, столкнётесь с определёнными трудностями. Пусть это вас не смущает. Для того чтобы помочь вам преодолеть их, поговорим о наиболее характерных ошибках, которые допускают начинающие игроки, выполняя резаную подачу.

Неточный подброс мяча. Мяч подбрасывается слишком далеко вперёд либо назад за голову вправо или влево. В результате теряется равновесие, нарушаются ритм и рисунок движения. Если подбрасывать мяч далеко вперед, то подача чаще всего приходится в сетку. Попадает он в сетку и тогда, когда подброшен довольно низко. Подброшенный далеко за голову мяч, как правило, уходит в аут. Опущенный локоть при ударе. Это приводит к нарушению ритма движения, к тому же ракетка движется не снизу вверх-вперёд, а сзади вперёд, из-за чего и подачи получаются нестабильными. Опускание локтя в момент движения руки с ракеткой вперёд приводит ещё и к тому, что головка ракетки раньше времени обгоняет кисть, в результате чего заметно снижается сила удара. Преждевременный шаг вперед правой ногой. Это нарушает равновесие, а следовательно, и стабильность подачи. Более того, теннисист рано отводит взгляд от мяча; неизбежно и сгибание туловища в тазобедренном суставе. В таких случаях мяч чаще всего застревает в сетке. Стремление выполнить очень сильную первую подачу. Гораздо полезнее выполнить обе подачи одинаково, в едином ритме и одинаково подбрасывая мяч, технически грамотно, чем сделать первую подачу сильную, вторую - очень слабую. Разный ритм и рисунок движения только мешают игроку осваивать технику, постоянно нарушают усвоение навыков, следовательно, и увеличивают сроки разучивания стабильной подачи. Итак, овладев техникой основных ударов, усвоив особенности полёта мяча и зависимость направления его от положения струнной поверхности ракетки, типы вращения, научившись выполнять относительно точные, не обязательно сильные удары справа и слева, вы на протяжении многих лет можете чувствовать себя на корте уверенно и даже добиваться побед, наслаждаться теннисом.

5. Список литературы:

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2012
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2014
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2014
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2012
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2011
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М, :РГАФК, 2013
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2012
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2014