

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №136**

**603065, Нижний Новгород, ул. Дьяконова, д. 1б, тел/факс. 253-53-09, тел. 253-29-46;** E-mail:**schooln**[136@inbox.ru](mailto:136@inbox.ru)

**Основы методики и организации самостоятельных занятий в процессе обучения и совершенствования техники настольного тенниса.**

**Методические рекомендации**

Разработчик: Моисеенко А.В. учитель физической культуры.

2012 г.

**Введение**

Важнейшей задачей дополнительного образования является воспитание крепких, здоровых молодых людей, в полной мере овладевших навыками и умением, определенными учебной программой по физической культуре.

В настоящее время обучения в школе, приготовление уроков дома увеличивают нагрузку на организм ребенка, дети совсем мало бывают на воздухе, а выходные дни проводят у телевизора или играют в малоподвижные “сидячие” и компьютерные игры. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статические напряжения. Дети, дополнительно занимающиеся музыкой, живописью, свободное время которых сокращено, а статический компонент увеличен, имеют более низкий уровень двигательной активности. Кроме того, возникает необходимость усвоения и переработки информации, а, следовательно, и напряжение зрительного аппарата (чтение, письмо, рисование). Недостаточная двигательная активность школьников в повседневной жизни неблагоприятно сказываются на состоянии их здоровья.

Большие умственные и статистические нагрузки в школе отсутствие дополнительной двигательной активности, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, приводят к тому, что у большинства школьников ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям, что приводит к ухудшению состояния их здоровья.

В современных условиях важной задачей семьи, школы и учреждений дополнительного образования в работе по укреплению здоровья детей, является привитие учащимся стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями на уроках физической культуры, дополнительных секционных занятиях, а так же в форме самостоятельных домашних занятий. В связи с этим необходимо использовать все формы физического воспитания в школе, в учебное и не учебное время, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями дома с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности подростков.

Данная методическая разработка раскрывает вопросы построения тренировочного занятия, планирование и дозирование физической нагрузки, а так же правил самоконтроля за состоянием организма занимающегося школьника в форме домашних занятий на основе обучения и совершенствования техники настольного тенниса.

Настольный теннис - доступный всем вид спорта и вот почему.

Во-первых, во время игры не требуется таких больших мышечных напряжений, как в футболе или хоккее, так как ракетка весит 150―200 г, а мяч и того меньше, всего 2,5 г. Не требуется слишком больших передвижений, как, например, в футболе, регби, бейсболе, баскетболе, ведь размер площадки, в которой передвигается игрок, может быть 3X4 м.

Во-вторых, настольный теннис ― эмоциональная, увлекательная игра, от которой любой, взявший в руку ракетку, получит не только удовольствие, но и пользу. Небольшие мышечные напряжения и в то же время разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты «собираться» (мобилизовываться) делают эту игру полезной и доступной для всех.

Для поддержания физической формы полезны такие формы оздоровительной физической культуры, как кроссы (бег трусцой), езда на велосипеде, плавание. Но не всем такие формы занятий могут понравиться. С одной стороны, это немного скучно и однообразно, так как заняты работой только мышцы, а голова бездействует; с другой стороны, не у каждого хватит смелости бегать даже в не очень людном месте, некоторые стесняются своей фигуры в тренировочном костюме.

Всего этого можно избежать, занимаясь настольным теннисом, так как для игры не требуется специальная форма, могут подойти любые удобные брюки и рубашка или юбка и кофта при условии, что они не сковывают движений, а тело «дышит». Кроме того, преимущество настольного тенниса заключается в том, что для игры совсем не обязательны специальные залы и хорошо оборудованные площадки. Небольшая комната, коридор или лестничная площадка, парк, территория санатория, парка отдыха или просто веранда вполне могут стать местом для это простой и увлекательной игры. Причем играть можно на кухонном и на обеденном и даже журнальном столике, все зависит от вашего желания и возможностей. При этом заниматься можно круглый год ― ив помещении, и на свежем воздухе.

Играть в настольный теннис могут люди не только разных возрастов и различных профессий, но и с отклонениями в состоянии здоровья, недостатками слуха и зрения. Игра эта с успехом может использоваться в виде уроков физической культуры или тренировок в спортивных секциях, а также при занятиях со школьниками с ослабленным здоровьем. Таким ребятам настольный теннис особенно полезен, так как способствует проявлению положительных эмоций, укрепляет здоровье и вселяет веру в свои возможности.

Эта игра может использоваться даже в детских садах. На маленьких столах дети 5―6 лет из старших и подготовительных групп используют упражнения с ракеткой и мячом и игры на столах для совершенствования таких жизненно важных качеств, как реакция, внимание, мышление, координация. Кроме этого, оздоровительные развлечения с элементами игры в настольный теннис способствуют развитию многих полезных умений и навыков, помогают подготовить двигательный аппарат руки к владению карандашом и ручкой.

Не менее важное достоинство настольного тенниса ― это удивительная доступность в овладении основами игры. Всякий, кто приобрел ракетку, уже игрок. И каждый, кто хоть раз видел эту игру, может уверенно сказать, что он умеет играть. Выполнять ракеткой удары по мячу, посылая его на половину стола партнера, дело не сложное, тем более что с каждым разом мячик становится все послушнее. А как приятны ощущения, что все получается, и вас охватывает азарт игрока! Но не стремитесь к выигрышу, сначала освойте азы, иначе легкий белый шарик может проявить коварство и стать вашим соперником.

**Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий по обучению и совершенствованию техники настольного тенниса.**

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма (тела и духа).

Тренировочный процесс предлагает: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного время (недель, месяцев, лет).

Занимаясь самостоятельно физической культурой необходимо соблюдать следующие правила:

*Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.*

*В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности и строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.*

**Основные требования и рекомендации к организации самостоятельных занятий.**

1. Прежде, чем начать самостоятельно заниматься необходимо пройти медицинский осмотр и получить индивидуальные рекомендации у врача и специалиста дополнительного образования.
2. Заниматься можно в любое время дня за час до еды и через два часа после еды.
3. Одеваться следует в соответствии с требованиям по технике безопасности к занятиям по физической культуре. Это удобный тренировочный костюм или майку и спортивные трусы; на ноги кроссовки или кеды.
4. Количество самостоятельных занятий в неделю должно колебаться от 4 до 6. Общая продолжительность занятий от 15 до 45 минут.
5. Физическую нагрузку необходимо контролировать по частоте сердечных сокращений. После выполнения ряда упражнений подсчитывают в течение 10 секунд частоту пульса. Если пульс после менее 25 (за 10 секунд) это говорит о недостаточной нагрузке. Второй подсчет пульса производиться через 3 минуты после окончания занятия. Величины 12-20 ударов за 10 секунд говорят о хорошем восстановлении и соответствии выбранных физических упражнений по величине тренирующей нагрузке на организм ребенка.
6. В процессе занятий могут появляться боли в мышцах, суставах, правом подреберье. Это не страшно, со временем они исчезнут. Но если возникают боли в области сердца, тяжесть во всем теле, головокружение и плохое самочувствие в течение дня, необходимо прекратить занятие и обратиться к врачу.
7. С первых дней самостоятельных занятий рекомендовано завести дневник самоконтроля. В нем необходимо записывать краткое содержание и объем тренировочной нагрузки, и данные о своем самочувствии.

**Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.
2. Любое занятие обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).
3. Помните, что эффективность занятия будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.
4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы спортивной тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.
5. Помните, что результаты занятий зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 – 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.
6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кротчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
8. Составляя план самостоятельных занятий совместно со своим учителем физической культуры или педагогом дополнительного образования, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.
9. Если вы почувствовали усталость, то на следующих занятиях нагрузку надо снизить.
10. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите занятие посоветуйтесь с учителем физической культуры, педагогом дополнительного образования или врачом.
11. Старайтесь занятия на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

**Структура построения самостоятельного занятия.**

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Основная часть тренировки составляет 70 – 80% всего времени занятия. Остальные 20 – 30% деятельности делятся между разминкой и заключительной частью, во время которой интенсивность выполнения физических упражнений последовательно снимается.

Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовке организма к предстоящей работе. Увеличивать нагрузку следует постепенно, упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Начинают занятия с упражнений требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требую максимальной силы и выносливости. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма. Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления.

В самостоятельные занятия необходимо включать: общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, обруч, гири, гантели, резиновый эспандер); различные висы и упоры, акробатические упражнения: бег, прыжки, метание, толкание, бросание мяча; различные подвижные и спортивные игры: упражнения на различных тренажерах, катание на роликовых коньках, скейтборде, велосипеде.

# Важность разминки в настольном теннисе.

        Разминка — это комплекс специальных средств, задача которых не только подготовить к предстоящей специальной деятельности, но и предупредить травматизм. Не пренебрегайте разминкой. Дело в том, что органы и системы организма человека обладают известной инертностью и не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который необходим для игры. Из-за этого и возможны травмы.

        Во время разминки вы готовите опорно-двигательный аппарат — мышцы, суставы — к предстоящей работе. Ее задача — наладить взаимную координацию систем организма и его отдельных органов. Во время разминки готовятся к серьезной работе и физиологические функции организма — кровообращение, дыхание, функции органов выделения и т. п., и психофизические функции — концентрируется внимание, улучшается точность движений, достигается оптимальное возбуждение нервной системы. Вы настраиваетесь на игру. Обратимся к опыту спортсменов. Разминка у них состоит из двух частей — общей и специальной. В общей части разминки используют упражнения такого характера, благодаря которым достигается повышение обмена веществ, организм разогревается. Такие упражнения повышают деятельность сердечно-сосудистой системы, вентиляцию легких, увеличивают потребление кислорода организмом. Упражнения этой части разминки выполняйте до легкого потоотделения, тогда будет достигнут необходимый уровень терморегуляции организма и работы органов выделения.

        Во время разминки мышцы разогреваются, а следовательно, повышается быстрота их сокращения, снижается опасность травмирования. В специальной части разминки опорно-двигательный аппарат ваш подготавливается к предстоящей специфической работе. Здесь обычно используют так называемые специальные упражнения, направленные на отработку технических приемов или их сочетаний, такие, как имитационные упражнения, игра с тенью, работа на тренажерах и т. д., способствующие достижению оптимального уровня возбуждения нервных центров коры больших полушарий головного мозга. Говоря языком специалистов, устанавливаются условно-рефлекторные связи, уточняется дифференцировка мышечных усилий, проверяется согласованность всех фаз ударных движений и передвижений. Если вы проводите разминку перед игрой с соперником, подберите такие упражнения, которые помогут вам обрести уверенность в отдельных ударах: те, что во время тренировки отрабатывали и будете применять в игре.

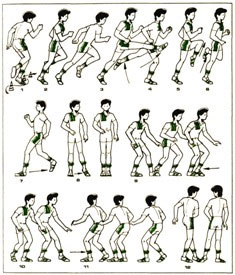
        Не следует забывать, что разминка оказывает большое влияние на психику, помогает устранить избыточное волнение перед встречей, особенно в первые ее минуты, регулирует ваше предстартовое и стартовое состояние, особенно если вы устроили соревнование. Каковы общие положения проведения разминки? Что прежде всего важно, так это правильно подобрать упражнения. А подобрав их, предусмотрите постепенное увеличение их интенсивности. Каждое упражнение разминки проделывайте 5— 10 раз. Рекомендуем в разминочном комплексе использовать 10—15 упражнений. Начинайте с ходьбы или легкого бега, затем сделайте несколько упражнений для малых 'мышечных групп, постепенно переходя к разогреву более крупных. Постепенно увеличивайте и амплитуду движений. Вначале лучше давать нагрузку на мышцы верхней части тела, а затем — нижней.

        Сигналом для окончания разминки вам будут начало потоотделения, легкое покраснение кожных покровов, появление тепла в мышцах.

        Разминку лучше всего проводить в виде комплекса упражнений, который вы можете составить, исходя из самочувствия и направленности предстоящего занятия. Обычно комплекс начинают с разогревающих и дыхательных упражнений — различные виды ходьбы, бега, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног — наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость советуем вам выполнять после того, как мышцы разогреются. В комплекс рекомендуется включать также упражнения, имитирующие технику ударов и передвижений в отдельности или в сочетании. По характеру движений они близки к технике игры, помогают ее осваивать и закреплять в упрощенных условиях, постепенно подводят вас к игре на столе, поэтому комплекс обычно заканчивают имитационными упражнениями.

        Предлагаем вашему вниманию ряд упражнений, на основе которых вы можете составить разминочный комплекс. Упражнения мы расположили в порядке возрастающей трудности.

## Упражнения в беге



1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.

2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.

3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.

4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.

5. Бег с высоким подниманием бедра.

6. Бег с захлестывающим движением голени назад.

7. Бег спиной вперед.

8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).

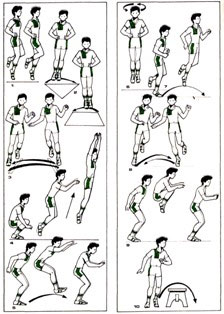
9. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).

10. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.

11. То же самое, но спиной вперед.

12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

## Прыжковые упражнения



1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.

2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.

3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.

4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.

5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.

6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).

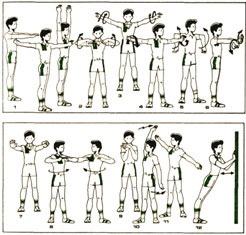
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.

9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).

10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

## Упражнения для мышц рук



1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.

2. Руки к плечам — круговые вращения руками.

3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.

4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.

5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.

6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.

7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.

8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.

9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.

10. Правая рука вверху, левая внизу рывки руками назад.

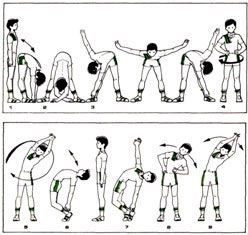
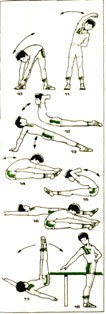
11. Правая рука вверху, левая внизу — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверху, правая внизу.

12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.

13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.

14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

## Упражнения для мышц туловища

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.

2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.

3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.

4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.

5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.

6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.

8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.

9. То же, что и упражнение но руки сцеплены вверху над головой.

10.То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.

11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.

12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.

13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.

14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.

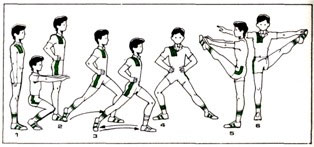
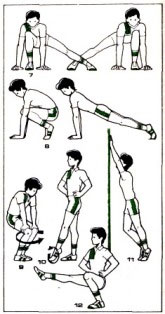
15.То же, но руки за головой.

16. То же, но руки вверху.

17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.

18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

## Упражнения для мышц ног

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.

2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.

3. То же, но смена ног прыжком.

4. То же, но выпад ногой в сторону.

5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.

6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками рук.

7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.

8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.

9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.

10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.

11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.

12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.

**Комплексы упражнений для обучения и совершенствования техники**

**настольного тенниса.**

Настольный теннис — это не только развлекательная игра, но и большой труд, а также испытание и воспитание волевых качеств. Игра приучает человека к тем физическим и психическим усилиям, которые так необходимы для работы и в повседневной жизни. Ведь главный секрет чемпионов в любом виде спорта — прежде всего трудолюбие и сильная воля.

# Как быстро научиться играть в настольный теннис.

        Вы хотите научиться хорошо играть в настольный теннис. Что нужно для этого? Прежде всего — тренироваться. А для того чтобы быстрее научиться играть красиво, да и выигрывать, вы должны научиться правильно, как говорят специалисты, дозировать нагрузку своих занятий и подбирать необходимые упражнения. В овладении техникой игры можно выделить три этапа.

        Первый — освоение техники. На этом этапе у вас должен сформироваться зрительный и двигательный образ, двигательное умение. Пока вы осваиваете технику, движения ваши еще напряженные и скованные, не всегда плавны и точны. На втором этапе — этапе закрепления техники — двигательное умение доводится до автоматизма, или, как говорят специалисты, отрабатывается до навыка. Устраняются ошибки в технике, лишние движения, улучшается координация движений. Теперь вы можете отрабатывать связки отдельных технических приемов. На этом этапе старайтесь играть с партнерами на счет, устраивать соревнования. Это позволит вам закреплять технику игры в соревновательной обстановке, тренировать ее устойчивость к сбивающим факторам.

        На третьем этапе — этапе совершенствования техники — ваша задача состоит в том, чтобы, как говорят специалисты, индивидуализировать технику и тактику игры. Отрабатывайте ваши коронные технические элементы, анализируя свою игру. Работайте над технико-тактическими комбинациями и тактическими вариантами игры, совершенствуйте те приемы, которые вам больше всего удаются. Накапливайте игровой опыт.

***Тренируйтесь, ведь совершенству нет предела.***

        Помните, успех будет сопутствовать вам, если вы будете упорно и систематически тренироваться, совершенствуя свои физические и волевые качества.

        В начале своих занятий, еще до того, как перейти к игре на столе, познакомьтесь с тем, как взаимодействует ракетка с мячом, «почувствуйте» ракетку и мяч, научитесь управлять его полетом различными способами, освойте основные ударные движения, ориентацию туловища, рук, ног и ракетки в пространстве и т. п. Важно научиться правильно держать ракетку и выполнять различные упражнения с ракеткой и мячом вне стола, так как это поможет вам быстрее освоить технику игры.

**Рекомендуем воспользоваться следующими упражнениями.**

1. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.

2. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.

3. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой ее стороной, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Это упражнение выполнять и на месте и в движении.

4. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении.

5. Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.

6. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно — высокий отскок, низкий отскок.

7. Приседая и вставая, отбивать мяч: отбить — присесть, снова отбить — встать.

**При выполнении этих упражнений принимайте во внимание следующее:**

* ракетку держите гак, чтобы мяч ударялся перпендикулярно ее поверхности;
* старайтесь держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня глаз, при этом внимательно следите за полетом мяча (только глазами);
* отбивая мяч, не тяните к нему руку, все время двигайтесь, подходите к нему.

        Если вы освоили эти упражнения и можете выполнить безошибочно 100 ударов, то можно устроить соревнование — кто больше набьет, кто быстрее пронесет мяч на ракетке и т.д.

***Затем можно использовать и такие упражнения:***

1. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем можно и поочередно, после отскока от пола.

2. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лёта, не давая ему падать на пол.

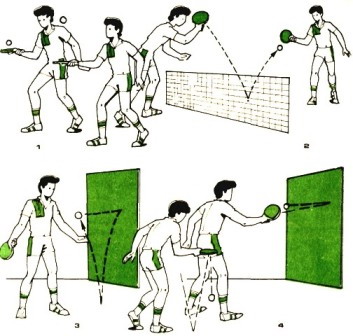
3. Игра в парах — мяч должен отскакивать от пола через начерченную на нем линию или коридор, через бортик или гимнастическую скамейку.

        Потренировавшись в простых ударах без придания мячу вращения, можете попробовать выполнять те же упражнения у стенки и в парах, придавая ему верхнее и нижнее вращение соответственно движением наката или подрезки. Если предыдущие упражнения уже освоены и вы можете отбивать мяч у стены не менее 50 раз подряд, советуем перейти к тренировке двигательной реакции, способности управлять полетом мяча и ракеткой в пространстве, а также освоению техники передвижений. Для этого рекомендуем использовать следующие упражнения.

1. Поочередное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки. 10—15 раз в одной серии (рис. 43, 1).

2. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив кинетическую энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение можно выполнять ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении. 10—15 раз в одной серии.

3. Игра в паре на полу: партнеры, стоя друг от друга на расстоянии 3—4 метров, перебивают мяч на высоте плеч в разных направлениях. Если вы не успеваете к мячам, то увеличьте дистанцию, если хотите усложнить задание, то подойдите ближе (рис. 43, 2).



4. Упражнения у тренировочной стенки. Их можно выполнять, передвигаясь вдоль стены, одним ударом вправо, влево или отбивая мяч поочередно: один раз справа, другой слева (рис. 43, 3, 4). Например, срезка слева поочередно в два-три квадрата, начерченные на стене мелом на уровне плеч играющего, или поочередные накаты справа и слева мишень на столе. Намного сложнее упражнения на сочетание наката и подрезки: справа один раз выполнить накат, другой — подрезку или справа накат, слева подрезка, и наоборот.

        Перечисленные упражнения можно выполнять как самостоятельно, так и вдвоем, вчетвером. Если же участвующих больше, то можно устроить соревнование или эстафеты.

        Что хочется вам посоветовать? Внимательно следите за правильностью стоек, движений, ударов ракеткой по мячу, высотой, скоростью и направлением полета мяча, правильностью передвижений к мячу.

        Освоив азы, вы можете применять упражнения для совершенствования технических приемов на столе, а если у вас хорошо получается, то и в играх на счет.

        При игре на столе обращайте внимание на правильность движений. Основы техники вы можете правильно освоить и закрепить только при многократном повторении технических элементов в игровых условиях на столе, а этому должна предшествовать отработка техники с помощью имитационных упражнений. В дальнейшем многое зависит от координации движений, мышечно-двигательной чувствительности, от вашей внимательности, скорости реакции, а также от уровня развития таких качеств, как выносливость, упорство, целенаправленность и работоспособность. Начав тренироваться на столе, главной своей задачей поставьте совершенствование «чувства» мяча, ракетки и стола, ориентации в пространстве с учетом направления полета мяча.

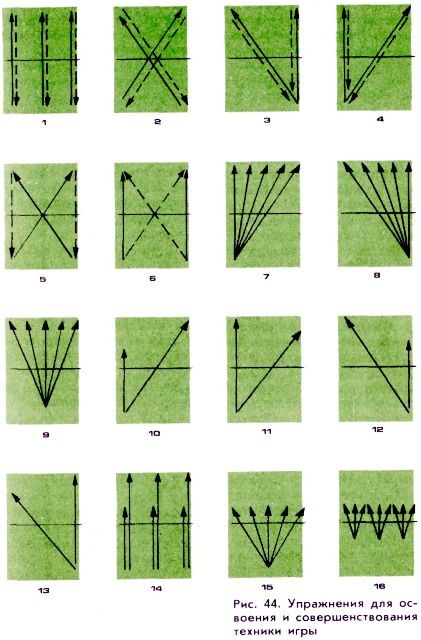
        Отрабатывая технику, первые удары выполняйте, не придавая мячу вращения. Ваша задача удержать мяч на столе как можно дольше. И только когда вы этого добились, можете переходить к отработке основных видов подач, накатов, срезок. Стремитесь, чтобы движения были быстрыми, точными, чтобы вы правильно передвигались у стола.

        Внимательно следите, правильно ли вы выполняете удары, поскольку неправильно освоенная техника является тормозом дальнейшего роста ваших успехов.

        Для того чтобы освоить основные игровые действия, стабильно овладеть ударами на столе, рекомендуем тренироваться с партнером или у стенки. Партнер, набрасывая мячи, может регулировать скорость длину и направление их полета.

        Игра на столе с наклонным щитом позволяет тренировать всевозможные удары и значительно повышает эффективность занятия.

        Для совершенствования ударов и передвижений ставьте перед собой задачи, которые вы хотите решить в каждом конкретном занятии. Это поможет вам точнее подбирать средства для решения задач и более эффективно и целенаправленно организовывать и свои действия и действия партнеров. Для освоения и совершенствования техники игры на столе рекомендуем следующие упражнения (рис. 44): игра по прямым (рис. 44, 1, 14), по диагоналям (правой, левой) (рис. 44,2), «треугольник» (правый, левый) (рис. 44, 3, 4, 10, 11, 12, 13), «восьмерка» (по прямым, по диагоналям) (рис. 44, 5, 6), «веер» (рис. 44, 7, 8, 9, 15, 16). Названия эти упражнения — «треугольник» и «восьмерка» получили от рисунка, который выполняет мяч во время полета, если смотреть на стол сверху.



**При овладении техникой игры в настольный теннис старайтесь придерживаться следующей последовательности:**

I этап — разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева, отработка этих элементов у тренировочной стенки;

II этап — совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения;

III этап — овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением, разучивание технико-тактических комбинаций, совершенствование накатов справа и слева по подрезке;

IV этап — освоение топ-спина справа и слева, «свечи», дальнейшее совершенствование освоенных ранее технических приемов и технико-тактических комбинаций;

V этап — закрепление и дальнейшее совершенствование техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет, соревнованиях. Каждый технический прием советуем изучать в следующем порядке:

— ознакомление с движением без мяча (в общих чертах без деталей);

— изучение движения рукой с ракеткой на тренажерах «Колесо» или «Мяч на спице», где вы получаете представление о взаимодействии ракетки с мячом, о работе ног и туловища во время выполнения удара; — изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом у тренировочной стенки, на столе со щитом-отражателем, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Здесь обязательно включать элементы передвижения. В этих упражнениях стремитесь совмещать выполнение технического приема с одновременной работой ног, туловища и руки с ракеткой.

        Закрепляя освоенное и совершенствуя основные технические приемы, постоянно контролируйте свою основную позицию, работу туловища, перенос центра тяжести тела в направлении удара, работу руки, ног и т. д. Освоение технических элементов потребует от вас многократного их повторения. И не забывайте следить за правильностью выполнения, отмечать удачные удары, анализировать свои действия и тут же исправлять ошибки.

# Стойка в настольном теннисе.

# 

        Игровые стойки следует разделить на стойки (позиции) для выполнения различных ударов и стойку для приема подач противника.

Рассмотрим стойку на приеме и общие вопросы стойки.

Стойка на приеме прежде всего должна обеспечивать и физически, и по уровню внимания как можно более быстрый старт в любом направлении - влево, вправо, вперед, назад. Стойка является положением наивысшей готовности. Во всех случаях готовности ноги расставлены на ширине плеч или чуть шире плеч, чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола.

Так написано во всех учебниках, но что это означает конкретно - «чуть согнуты в коленях»?   
В практике этот угол сгиба можно определить так: попробуйте совершить несколько пружинистых раскачиваний, а потом остаться в нижнем положении такого раскачивания. Именно эта позиция и будет наиболее подходящей: и для приема подач, и для выполнения отдельных ударов. Что конкретно означает - «пятки оторваны от пола»? Это означает и стойку, и передвижения на передней части ступни (не на носочках - это не балет!). Если сравнивать наши профессиональные перемещения со стартом спринтера, то сразу припоминается, что спринтеры даже искусственно отрывают пятки от земли при старте и отталкиваются передней частью ступни за счет стартовых колодок.

Тяжесть тела при правильной стойке равномерно распределяется на обе ноги, а центр тяжести тела расположен на прямой, проходящей через передние части ступни обеих ног. Другие положения центра тяжести тела не обеспечивают молниеносного старта. Ограничивают возможности передвижений сильный наклон туловища     вперед, выпрямленные, напряженные ноги.

Расстояние между игроком и столом на приеме примерно соответствует длине вытянутой руки с ракеткой. Если спортсмен одинаково успешно принимает подачи и слева, и справа, он располагается на приеме напротив середины стола, лицом к столу, а обе ступни почти параллельны и смотрят вперед. Если спортсмен отдает предпочтение игре справа при приеме подачи, он занимает позицию несколько левее середины стола и в правой стойке (хотя бы ступни).

Правая стойка (правосторонняя стойка) (или исходная позиция для выполнения всех видов ударов справа) характеризуется тем, что ступни ног (особенно правая) развернуты вправо. Это позволяет отвести для замаха назад правое плечо. Обратите внимание: для разворота именно отводится назад правое плечо и правая часть туловища, а не левое выводится вперед, хотя попасть в левую позицию можно обоими описанными способами.

Левая стойка (левосторонняя стойка) (или исходная позиция для выполнения всех видов ударов слева) в большинстве пособий описывается, как стойка, противоположная правой, при этом правая нога и правое плечо находятся впереди левой ноги и левого плеча. Увеличение игровых скоростей и совершенствование материала ракетки требуют и позволяют выполнять все удары слева в положении лицом к столу. Ведь именно это-то и дает выигрыш во времени и позволяет маскировать направление полета мяча, придает особую притягательность игре слева.

Разные стойки связаны с индивидуальными и техническими особенностями спортсмена. Поэтому, хотя выше оговорены принципы стойки у стола, для каждого спортсмена характерна своя, только ему присущая стойка у стола.

Многие ведущие спортсмены на приеме подачи едва заметно переступают ногами, как бы раскачивают центр тяжести. Такое переступание обеспечивает старт сходу, а старт с ходу всегда быстрее, чем старт с места (сравните с теми же спринтерами в эстафете - скорость тех, кто стартует сходу на 2-ом, 3-ем и т.д. этапах всегда больше, чем у того, кто стартует с места на первом этапе).

Стойка свободна, а внимание - напряжено.

# Правильная хватка ракетки в настольном теннисе.

        Правильность хватки (способа держания) ракетки во многом предопределяет правильность выполнения ударов в настольном теннисе, а выбор типа хватки во многом предопределяет выбор стиля игры.

Хватка должна обеспечивать свободу и естественность движений всей руки при выполнении ударов.

В современном настольном теннисе различают два принципиально непохожих типа хватки - «европейский» и «азиатский».

## Европейская хватка

        Уже само название этой хватки говорит об её исключительной популярности среди европейских спортсменов.

        В 60-х - 70-х годах, поставленные перед необходимостью готовиться к встречам с ведущими европейскими спортсменами, руководители Федераций настольного тенниса ряда азиатских стран стали усиленно насаждать европейский способ держания ракетки среди спортсменов своих стран.

        Многие из этих спортсменов добились выдающихся результатов на чемпионатах мира, Азии и на международных турнирах, и сейчас в странах Азии этот способ получил полные права гражданства и развивается параллельно с традиционной для азиатов хваткой «пером».   
  
        Термин «европейская хватка» стал сегодня скорее историко-географическим, он вовсе не выражает существа этого способа держания ракетки. Однако термин этот традиционен и используется повсеместно.

        Куда более чётко выражает суть описываемого способа держания ракетки другой термин - «горизонтальная хватка».

        Ракетка при горизонтальной хватке вкладывается в ладонь, как рука товарища при рукопожатии.Ребро ракетки направлено в выемку между большим и указательным пальцами. Большой палец лежит по краю резиновой накладки с одной стороны плоскости ракетки, указательный - по краю другой стороны ракетки. Средний, безымянный и мизинец обхватывают и легко поддерживают ракетку за ручку, не сжимая её. Ракетка при этом находится в горизонтальном положении.

        При правильном положении в руке ракетка является её продолжением и действовать ракеткой в игре будет так же легко и естественно, как если бы удар выполнялся кистью самой руки. Это положение ракетки в руке (продолжение руки) особенно важно, ибо только обхват плоскости ракетки большим и указательным пальцем ещё не гарантирует универсальных возможностей горизонтальной хватки.



        Небольшой поворот ракетки в кисти или прогибание запястья в ту или иную сторону выводит ракетку из плоскости предплечья и делает движения неестественными, сложными, ограниченными по амплитуде. Подобные отклонения являются, на мой взгляд, серьёзными техническими ошибками и ограничивают в дальнейшем игровые возможности спортсмена.



        Подушечки конечных фаланг большого и указательного пальцев обладают повышенной чувствительностью. В этом легко убедиться из житейского опыта - при желании пощупать что-либо на толщину, мягкость, ворсистость и т.п., мы прежде всего пускаем в ход именно конечные фаланги большого и указательного пальцев. Их активность в хватке, а тем самым, и в выполнении ударов, во многом определяет специфику хватки, техники, стиля.

Активное участие подушечки конечной фаланги большого пальца способствует более тонким ощущениям, более тонкому «чувству мяча» при выполнении ударов слева.   
Активное участие подушечки конечной фаланги указательного пальца способствует более тонким ощущениям, более тонкому «чувству мяча» при выполнении ударов справа.

Только хватка, при которой поверхности игровой плоскости ракетки касаются подушечки конечных фаланг и большого, и указательного пальцев, позволяет точно выполнять технические приёмы игры и слева, и справа.

Простейшие опыты подтверждают значение тонких тактильных ощущений при выполнении ударов. Стоит надеть на конечные фаланги большого и указательного пальцев обыкновенные металлические напёрстки, как точность и уверенность в игре падают даже у достаточно квалифицированных спортсменов.

## Азиатская хватка

        Так же, как и термин «европейская хватка», подобное обозначение типа хватки («азиатская») скорее говорит о географической традиционности, нежели, собственно о способе держания ракетки. В самом деле, наибольшее распространение эта хватка получила в азиатских странах (хотя, как указывалось выше, и в этих странах в последние 25-30 лет успешно развивается и хватка, традиционно именуемая «европейской»).

Выдающиеся успехи азиатских спортсменов на мировых чемпионатах пятидесятых- шестидесятых годов толкнули и многих спортсменов и тренеров в Европе на путь испробования непривычной для них хватки в своих странах (хотя, как остроумно заметил многократный чемпион мира легендарный Виктор Варна, азиаты побеждали не благодаря применению хватки «пером», а несмотря на то, что применяли эту хватку).

Среди европейских игроков появилось немало талантливых игроков, применявших нетрадиционную для европейцев «азиатскую» хватку. Совсем уж бессмысленным стало употребление термина «азиатская хватка» после того, как Зоя Руднова, Юдит Магош, Зоран Калинич, Марьяна Реслер стали европейскими чемпионами.

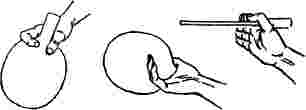
Другие, реже используемые у нас в практике и литературе термины «вертикальная хватка», «хватка пером» действительно описывают существо данного способа держания ракетки.

Большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки у её основания - с одной стороны ракетки, а средний, безымянный и мизинец лежат на другой стороне плоскости ракетки. При таком положении пальцев хватка действительно напоминает держание ручки или карандаша при письме (отсюда и название хватки - «пером»), а ракетка принимает вертикальное положение в руке.

При вертикальной хватке мало, однако, добиться вертикального положения ручки ракетки и формального обхвата «пером», необходимо ещё, как и при горизонтальной хватке, стремиться естественно слить ракетку и предплечье в единое целое.   
 В рамках правильного положения ракетки в руке, при котором ракетка становится естественным продолжением руки, возможны разновидности вертикальной хватки, которые не ограничивают свободу и лёгкость движений, но обуславливают технические и стилевые особенности игры.

При более открытом положении ракетки в руке улучшаются возможности для активной игры слева и выполнения мощных атакующих ударов справа, однако снижаются возможности для выполнения кручёных ударов топ-спином. При этой разновидности «хватки пером» большой и указательный пальцы образуют «клещи» на лицевой, игровой стороне ракетки, средний палец в согнутом положении лежит посредине обратной стороны, а безымянный и мизинец в свободно согнутом положении накладываются на средний. Эта разновидность вертикального способа держания ракетки получила в практике наименование «китайской» - её применяют многие известные китайские мастера, играющие «пером».

При более закрытом положении ракетки в руке улучшаются возможности для выполнения кручёных ударов справа (в том числе, и завершающих), однако снижаются возможности для ведения темповой игры, активной игры слева, проведения мощных ударов. При этой разновидности вертикальной хватки большой и указательный пальцы обхватывают «кольцом» ручку ракетки на лицевой стороне игровой плоскости, а три выпрямленных пальца (средний, безымянный, мизинец) располагаются на обратной стороне веерообразно или сомкнутыми, но несколько сдвинутыми к краю ракетки. Такую разновидность «азиатской» хватки много лет применяли ведущие японские спортсмены, видно поэтому её принято называть «японской».



        В последние годы всё большее распространение начинают получать комбинированные варианты вертикальной хватки, авторы которых стремятся соединить лучшие качества обеих разновидностей: возможности ведения двухсторонней мощной атаки и способность поддержания высокого темпа - от «китайской» и способность к сильному вращению мяча - от «японской».

При комбинированных вариантах вертикальной хватки «клещи», образуемые большим и указательным пальцами на лицевой стороне ракетки, совмещаются с выпрямленными тремя пальцами на обратной стороне, или наоборот, «кольцо», образуемое вокруг ручки большим и указательным пальцами на лицевой стороне ракетки, совмещается с согнутым положением трёх остальных пальцев посредине обратной стороны.

        При всех разновидностях вертикальной хватки очень велика роль тактильных ощущений, при такой хватке подушечки конечных фаланг большого и указательного пальцев всегда активно участвуют в игре.

Смещение ребра ракетки в сторону большого пальца позволяет усилить удары тыльной стороной ракетки; удары ладонной стороной слабее. Смещение ребра ракетки в сторону указательного пальца дает обратный эффект. Целесообразнее держать ракетку так, чтобы ребро ее находилось посередине между большим и указательным пальцами. При горизонтальной хватке указательный и большой пальцы располагают либо на ручке, либо на игровой части ракетки ближе к ручке. Когда пальцы расположены ближе к ручке, легче изменить угол наклона ракетки и увеличить силу удара. Если пальцы располагать ближе к центру игровой поверхности ракетки, неизбежны ошибки — мяч будет часто попадать на них. Кроме того, такое расположение пальцев ограничивает гибкость кисти.

        Мы уже говорили, что при подборе ракетки главное — чтобы ракетка удобно «лежала» в руке. Полагайтесь исключительно на свои ощущения. Ракетка должна стать настолько естественным продолжением руки, чтобы вы могли выполнять любые движения. Освоить хватку ракетки и закрепить ее помогают очень простые упражнения:

- возьмите ракетку горизонтальной хваткой;

- выполните несколько простых упражнений, держа ракетку в руке; легкая пробежка, приседания, круговые вращения прямыми руками и т. д. Старайтесь при этом «чувствовать» ракетку, но не обращать на нее особого внимания. Закончив упражнения, проверьте правильность хватки;

- выполните круговые вращения кистью, держа ракетку в руке. Можно усложнить задание, выписывая ракеткой в воздухе свое имя. Еще раз проверьте — насколько правильна хватка. Если она чуть изменилась, но вам так удобно, — значит, все правильно;



- несколько раз положите ракетку на стол и возьмите ее, контролируя правильность хватки. То же самое выполните с закрытыми глазами, контролируя себя только по ощущениям, и, открыв глаза, еще раз проверьте себя. Если взяли ракетку правильно, удобно для себя, значит, вы уже освоили хватку и можно переходить к изучению основ техники. Мы уже с вами говорили, что техника настольного тенниса складывается из способа держания ракетки, передвижений и ударов. Технику передвижений мы разберем чуть позже, хотя умение двигаться в игре очень важно, чтобы успевать отражать коварные мячи. Вначале, когда вы только начинаете осваивать игру, можно и просто стоять на месте или даже сидеть на скамейке, как показано на фото. А при желании можно играть и сидя в кресле-каталке. Важно научиться правильно выполнять удары по мячу. Различают удары справа и слева. Удар справа обычно выполняют ладонной стороной ракетки, а удар слева — тыльной. Однако бывают и исключения. Так, американский теннисист Эрик Богган при горизонтальной хватке умудряется играть слева ладонной стороной ракетки, выворачивает для удара руку. Поистине, настольный теннис — широкое поле для творчества. В нем столько таинств, столько секретов, что, не узнав их, трудно не только побеждать, но и хорошо играть.

# Каким местом ракетки выполняется удар?

Очень существенным для обеспечения точности удара является место на ракетке, которым этот удар выполняется. Именно выполнение удара определённой частью поверхности ракетки позволяет выполнять удары свободно, не встречаясь с затруднениями в обеспечении функций отдельных частей руки, и, в первую очередь, в повороте кисти и выполнении ударов по нужной части мяча.   
  
       Для выполнения накатов наиболее удобна середина нижней части ракетки. Для выполнения топ-спина наиболее удобна середина верхней части ракетки.

Каким местом ракетки выполняется накатКаким местом ракетки выполняется топ-спин (топс)

       Для выполнения подрезок (приём топ-спина) и для выполнения подрезок с очень сильным вращением («запил») наиболее удобна середина нижней части ракетки.

Каким местом ракетки выполняется подрезка по топ-спину

       Для выполнения подрезок (приём наката) наиболее удобна середина верхней части ракетки. Для выполнения подставки наиболее подходящей является середина верхней части ракетки.

Каким местом ракетки выполняется подрезка по накатуКаким местом ракетки выполняется подставка

       Для выполнения удара толчком наиболее подходящим является центр ракетки. Для выполнения срезки (подрезка подрезки) наиболее подходящим местом является середина нижнего края ракетки.

Каким местом ракетки выполняется удар толчкомКаким местом ракетки выполняется срезка

# Анатомия техники.

## Кисть

       Кисть - и в быту, и в спортивной науке, часть руки, начинающаяся от запястья.   
Кисть, как и каждая другая часть руки, во время исполнения удара по мячу выполняет свои, определенные функции.   
Кисть, совершенно «воздушная», ненапряженная (настолько ненапряженная, словно надутая резиновая перчатка) всего лишь поворачивает ракетку, создавая углы наклона ракетки, обеспечивающие соответствующие вращения:   
-  при нападающих ударах кисть поворачивает ракетку из открытого положения в закрытое (при этом удар производится по задней и верхней части мяча) - верхнее вращение,   
-  при защитных ударах- из положения, когда ракетка отклонена назад па 20 - 30 градусов в почти горизонтальное положение (при этом удар производится по нижней половине задней части и по нижней части мяча) -так обеспечивается нижнее вращение.  
       Итак, кисть лишь поворачивает ракетку, и никаких скоростных, ударных, или вращательных функций она не песет.

## Предплечье

      Предплечье - часть руки от запястья до локтя.   
Предплечье - самая быстрая часть руки, за счет сгибания руки в локте определяется быстрота ударного движения, величина ускорения.

Предплечье полностью выполняет свое игровое назначение -создавать скорость удара, ускорение руки и ракетки, когда продвигается в воздушном пространстве, если можно так выразиться, ребром предплечья вперед, обеспечивая тем самым оптимальные аэродинамические условия для максимально быстрого продвижения руки и ракетки вперед, как бы рассекая воздушную подушку, подобно тому, как рассекает плотный слой воды предплечье, опущенное в море, в реку и т.п.

Не случайно, лучшими корректирующими упражнениями в тех случаях, когда объяснения и показа оказывается недостаточным и предплечье продолжает продвигаться в воздушном потоке под неправильным углом, являются имитационные движения «по горлышко» в воде.

## Плечо

     Плечо - часть руки от локтя до плечевого сустава.   
В быту, в обиходе часто именно плечевой сустав называют плечом. Мы же будем везде в дальнейшем именовать плечом часть руки от локтя до плечевого сустава.

Плечо движется вперед, обеспечивает широкое поступательное движение ракетки вперёд, большой путь для ускорения, и определяет силу удара.   
Желательно, чтобы плечо прошло во время удара максимально большой путь вперед. По существу, качество, правильность удара легко проверяется по продвижению вперед локтя. Если продвижение локтя (а значит, и плеча) вперед максимальное, - удар классный.   
Так же, как и для предплечья, продвижение в воздушной массе облегчается, а мощь удара возрастает, если оно (плечо) продвигается ребром вперед.

## Туловище

       Туловище осуществляет молниеносный перенос тяжести тела с одной ноги на другую (как правило, при всех ударах справа - с правой ноги на левую, при всех ударах слева - с левой ноги на правую), обеспечивая тем самым дополнительные возможности для продвижения ракетки вперед и для увеличения ускорения.

## Последовательность вступления в удар

       Даже, если все части руки и туловища правильно выполняют свои функциональные назначения, удар может не получиться.   
Далеко небезразлично, в какой последовательности отдельные части руки и туловища вступят в удар.   
Первой вступает в игру кисть, ее свободный поворот «освобождает» предплечье, затем «играет» плечо, и, наконец, туловище.

Это, конечно, не означает вовсе, что между действиями отдельных частей тела есть большие временное зазоры, и интервалы - больно мало времени у спортсмена для выполнения удара, и распорядиться этим временем надо предельно рационально.

      Попытки включения в удар отдельных частей руки и туловища в иной последовательности приводят к скованности, напряженности, неестесственности движений.

# Девять принципов выполнения удара

      Общепринято изучать удары ведущих игроков по фотограммам, кинограммам, видеозаписям. Но все эти «граммы» дают представление только о внешнем рисунке удара, и многие чрезвычайно важные игровые нюансы на подобных фото-, кино-, видеограммах показать невозможно.

Ниже излагаются принципы выполнения ударов, которые не видны или плохо видны в изображении, но которые во многом определяют результативность ударов в настольном теннисе.   
  
**Эти принципы справедливы для любого вида атакующего или защитного удара.**  
Удар, выполненный с соблюдением этих принципов, наиболее надежен в смысле точности, является наиболее опасным для противника по ряду характеристик - быстрота полета мяча, сила и быстрота вращения.   
\*  Сначала занять ударную позицию, а только затем выполнить удар.   
\*  Каждый удар выполняется впереди туловища.   
\*  Каждый удар должен быть выполнен в высшей точке отскока мяча.   
\*  Движение ракетки должно быть максимально направлено вперед.   
\*  Каждому мячу необходимо сознательно придать вращение.   
\*  При контакте ракетки с мячом важна не абсолютная скорость движения руки и ракетки, а величина ускорения.   
\*  Тяжесть тела во время удара должна быть перенесена с ноги, находящейся сзади, на ногу, стоящую впереди.   
\*  Перенос тяжести тела и ускорение ударного движения должны совпасть по времени.   
\*  Каждый удар должен иметь замах.   
  
       Неверно, конечно, полагать, что выполнение трех-четырех из этих принципов гарантирует достаточно приличное качество удара. Все они, эти принципы крепко связаны друг с другом. Только точное соблюдение всех этих основополагающих моментов гарантирует истинное владение и управление техникой.   
       Как раз внешний-то рисунок удара одного спортсмена может отличаться от внешнего рисунка того же удара у другого - у каждого ведь свои и морфологические, и скоростные особенности.   
       Знание, понимание, усвоение основных принципов выполнения удара обеспечивает формирование индивидуальной, устойчивой техники игры.   
  
       В техническом аспекте игра-то, как раз, и состоит в том, чтобы противнику «не дать» возможности провести удар в идеальных условиях, с соблюдением всех главных принципов, а себе максимально такую возможность обеспечить.

## Принцип первый

### Сначала занять позицию для выполнения удара, и только затем выполнить удар

       Удар, по существу, всегда начинается с ног, а не с рук Такое - вообще-то не очень характерно для обычных действий человека в быту, и требует воспитания специального навыка Конечно, точное соблюдение первого принципа требует очень высокого качества работы ног, и технически безупречного и по уровню скорости - очень быстрого.   
  
       Качество удара резко снижается, если выполняется он на ходу.   
  
       Выполнение ударов во время передвижений, стремление дотянуться рукой или туловищем до косых мячей - это все нарушения этого первого принципа.

## Принцип второй

## 

### Каждый удар следует выполнять впереди туловища игрока

       Именно впереди, а не сбоку, не сзади.   
       Соблюдение этого принципа обеспечивает активность всех ударов, облегчает максимальное продвижение ракетки вперед, позволяет послать мяч вперед, по кратчайшей траектории.

## Принцип третий

## 

### Каждый удар должен быть выполнен в высшей точке отскока мяча

Во всяком случае, к этому следует стремиться, потому что:   
- от этой точки всегда кратчайшее по длине пути, а стало быть, и по продолжительности полета мяча, расстояние, что определяет сокращение времени, остающегося у противника для подготовки к ответным действиям;   
- в высшей точке отскока мяч крутится намного меньше, чем на других стадиях своего полета, и вращение меньше влияет на удар;   
- удар по мячу, выполненный в высшей точке его отскока, обеспечивает максимальное поступательное движение ракетки вперед.

## Принцип четвертый

### Движение ракетки должно быть максимально направлено вперед

       Удлинив, растянув контакт мяча с ракеткой (особенно, при приеме подач), можно более надежно навязать мячу «свое» вращение.

Речь идет вовсе не о растягивании удара по времени, а лишь об увеличении протяженности пути взаимодействия мяча и ракетки, но в короткую единицу времени.

## Принцип пятый

### Каждому мячу необходимо сознательно придать вращение

       Соблюдение этого принципа обеспечивает полет мяча по надежной, изогнутой траектории - и в сетку не попадешь, т.к. мяч имеет запас высоты над сеткой, и на стол вернее попадешь, чем при прямолинейном полете мяча.   
К тому же, даже когда опаздываешь с передвижениями, даже когда не удается полностью соблюсти все остальные принципы выполнения удара, придание мячу вращения осложняет для противника выполнение острых ударов.

## Принцип шестой

### При контакте ракетки с мячом важна не абсолютная скорость движения руки и ракетки, а величина ускорения

       Начальная скорость подхода ракетки к мячу возрастает во время грамотного удара во много раз.   
       Еще в 70-х годах исследования минского ученого А.Л.Вайн-Штейна показали, как возрастает скорость у высококвалифицированных игроков в ходе удара. Например, при знаменитом ударе справа шведа Ч.Юханссона, гремевшего в семидесятых, скорость движения ракетки увеличивалась во время удара в 128 (!) раз, при выполнении не менее знаменитого атакующего удара слева С.Гомозкова - в 26 раз.   
Ускорение (возрастание конечной скорости удара по отношению к начальной) может выйти на высокую цифру не только за счет увеличения конечной скорости - ведь возможности увеличения конечной скорости небезграничны, но и за счет разумного снижения начальной. Кстати, относительно небольшая начальная скорость ударного движения позволяет спокойно, без суеты оценить игровую ситуацию и позицию противника и, если возникает необходимость, в последний момент активно управлять направлением, скоростью и характером вращения.

Во всех случаях скорость движения руки и ракетки должна быть такова, чтобы к ней можно было существенно прибавить.

## Принцип восьмой

### Перенос тяжести тела и ускорение ударного движения должны совпасть по времени

### Именно такое временное совмещение позволит выполнять быстрые и одновременно сильно крученые удары.

       Внешне в игре такие удары имеют щелчкообразный звук, а зрительно выглядят легкими и непринужденными.

       Если же перенос тяжести тела и ускорение «разъезжаются», удары выглядят тяжеловесными и неуклюжими.

## Принцип девятый

### Каждый удар должен иметь замах

       Соблюдение этого принципа позволяет при каждом ударе иметь начальную скорость, которую в дальнейшем можно наращивать.   
  
       И уж вовсе не годится удар без замаха (иной раз, таким образом пытаются «замаскировать» свои действия).   
  
       Игра без замаха приводит к тому, что скорость движения ракетки в начале удара близка к нулю, и ее трудно увеличить, а удары выполняются, в основном, только за счет запаса энергии прилетающего мяча.

       Замахи могут быть самыми разными по форме (внешнему виду), величине и скоростям. Важно, чтобы были обеспечены правильные углы и скорости при контакте мяча и ракетки.

# Имитационные упражнения - имитация в настольном теннисе

        Так называют упражнения, которые выполняют с ракеткой, но без мяча. Они очень полезны не только для разминки, но и для совершенствования игры. Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз.

        Главное при использовании упражнений, имитирующих технику ударов и передвижений, — это многократное повторение удара в условиях, близких к соревновательным. Если ежедневно понемногу повторять такие упражнения, вы быстро и правильно освоите технику ударов, а также натренируете мышцы рук, туловища, нижних конечностей, которые больше всего участвуют в игре.

**Осваивая технику ударов и передвижений с помощью имитационных упражнений, возьмите за образец такую методику. Например, отработка наката справа.**

1.   Займите игровую стойку — нейтральную.

2.   Перейдите из нейтральной стойки в положение для выполнения наката справа и сделайте замах одновременно с поворотом туловища — это подготовительная фаза удара.

3.  Выполните рывок рукой, имитируя удар по мячу, — это ударная фаза.

4.  Продолжите движение рукой и туловищем по инерции после удара и возвратитесь в исходное положение — это заключительная фаза движения. Будем считать, что, используя имитационные упражнения, вы освоили отдельные двигательные  фазы удара. Теперь приступайте к отработке всех движений удара как единого целого, повторяя их сериями. Для того чтобы иметь возможность контролировать правильность выполнения движений, советуем делать имитационные упражнения перед зеркалом.

**Если вы используете имитационные упражнения для разминки, старайтесь подбирать их так, чтобы они помогали решать следующие задачи:**

-    совершенствовать технику ударов в целом и составляющих их элементов;

-    совершенствовать скорость и амплитуду движений, их ритм;

-    совершенствовать технику передвижений;

-    совершенствовать умение сочетать технику ударов с техникой передвижений;

-    совершенствовать умение сочетать определенные технические  приемы  в  связках  и комбинациях.

        Упражнения  вы   можете  выполнять по заранее определенной программе под счет или в определенном темпе, либо произвольно по желанию, например — игра с тенью или воображаемым соперником. Наибольший эффект для развития необходимых для игрока качеств дают имитационные упражнения, которые выполняют по зрительному или звуковому сигналу партнера. Итак, вы освоили технику ударов и переходите к совершенствованию ее в целом и отдельных   их   элементов. Для этого советуем использовать упражнения, имитирующие технику этих ударов в упрощенных условиях. Например: стоя на месте, имитируйте накат справа или в стойке для наката справа отрабатывайте отдельно движения кисти, предплечья, плеча, туловища, а затем соедините все движения вместе.

        Такого же типа упражнения можно использовать и для совершенствования техники передвижений. А для работы над совершенствованием, как говорят специалисты, пространственно-временных параметров техники игры возьмите имитационные упражнения, выполняемые с разной скоростью, с разной амплитудой движения (как в целом, так и отдельных звеньев руки), с разным ритмом.

        Наконец вы освоили технику ударов, стоя на месте. Теперь продолжайте совершенствовать их с помощью имитационных упражнений, сочетающих технику ударов и передвижений. Перед соревнованием или игрой на счет целесообразно включать в разминку имитационные упражнения тактических комбинаций и сочетаний технических приемов, на которых будет строиться ваша игра.

**Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля**

1.   Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.

2.   Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла.

3.   Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.

4.   Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла.

5.   Из правого угла стола — срезка, из середины стола — накат   или   топ-спин   справа.

6.   Из  левого  угла  стола — срезка, из правого угла — накат или топ-спин справа.

7.   Из  правого угла  стола — срезка, из левого угла — накат или топ-спин.

8.   Из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева. Можно выполнять слева накат, справа — топ-спин или слева — топ-спин,   справа — завершающий удар.

9.   Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.

10. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.

11. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

12. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката  или  топ-спина  слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

**Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля**

1.  Срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины.

2.  Срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла.

3.  Поочередное выполнение срезки справа и слева из середины стола.

4.  Срезка слева из двух точек стола: левого угла и середины.

5.  Срезка справа из середины стола, подрезка справа из правого угла на дальней или средней дистанции.

6.  Поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.

7.  Срезка слева из середины стола, подрезка слева из левого угла стола на дальней дистанции.

8.  Срезка слева из левого угла стола, подрезка справа из правого угла стола на дальней или средней дистанции.

9.  Срезка слева из левого угла стола, топ-спин или завершающий удар справа из правого угла стола.

10.  Срезка справа из правого угла стола, топ-спин или завершающий удар слева из левого угла стола.

11.  Срезка справа из правого угла стола, подрезка слева из левого угла на дальней дистанции, срезка слева из левого угла, подрезка справа из правого угла  стола  на  дальней дистанции.

12.  Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

**При выполнении имитационных упражнений обратите внимание на следующие моменты:**

* упражнения    выполняйте не более 20— 30 секунд или 10—15 раз,  по  2—3  серии;
* во время выполнения упражнений следите за правильностью движений,   мысленно представляйте себе игровую ситуацию     и также мысленно контролируйте свои движения;
* вначале выполняйте движения медленно, обязательно контролируя их, в последующих сериях можно повысить скорость ударов и передвижений, а также менять ритм упражнения;
* следите   за   правильностью ритма движений,     согласованностью   работы   всех частей тела: рук, туловища,  ног.  Можно контролировать   ритм под счет или выполнять упражнения под музыку;
* избегайте нерациональных движений и передвижений; выполняйте   движения   естественно, свободно с оптимальной амплитудой.

Если вам предстоит играть на открытой площадке, а погода прохладная, то рекомендуем проводить упражнения в движении. Это значительно повысит плотность разминки и, кроме того, не даст вашему организму охладиться во время выполнения упражнений локального характера. Предлагаем вашему вниманию

***Разминочный комплекс упражнений в движении.***

1.   Ходьба.

2.   Равномерный бег.

3.   В ходьбе — круговые вращения прямых рук в плечевых суставах вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду вращения.

4.   То же с подскоками.

5.  В ходьбе — рывки прямыми руками   назад:   правая   рука вверху, левая внизу, на каждый шаг смена положения рук.

6.  На два шага — рывки руками перед грудью, на третий — руки в стороны, поворот туловища в сторону ноги, сделавшей шаг.

7.  Руки в стороны — вращение туловищем в ходьбе: на каждый   шаг   выполнять   вращение влево (вправо), в сторону впереди стоящей ноги, вокруг ее вертикальной оси.

8.  В ходьбе — на каждый шаг наклоны вперед, стараясь коснуться руками пола.

9.  Руки на поясе, в ходьбе — на каждый шаг наклоны в стороны,   наклон   выполняйте   в сторону впереди стоящей ноги, противоположную      руку вверх.

10.  Поочередные широкие выпады правой и левой ногой вперед, руки на поясе или «в замке» за головой — несколько пружинистых покачиваний.

11.  Руки впереди — на каждый шаг поочередные махи левой и правой ногой вперед, доставая ногой руку.

12.  Ходьба в полуприседе или глубоком приседе (гусиный шаг).

13.  Прыжки на обеих ногах на месте или с продвижением вперед.

14.  Равномерный бег с одновременным разминанием кистей рук.

# Основные направления физической подготовки теннисистов.

     Достижение результатов для занимающихся настольным теннисом, немыслимо без всестороннего физического развития, которое осуществляется в круглогодичном учебном цикле и направлено на последовательное приспособление организма к интенсивным нагрузкам и совершенствование морально-волевых качеств студента-спортсмена.

     Для всестороннего физического развития теннисиста используются общеразвивающие упражнение, специальные упражнения и дополнительные виды спорта: лёгкая атлетика (бег на короткие дистанции, старты, прыжки), конькобежный спорт, гимнастика и др. Все эти физические упражнения включаются в занятия, в подготовительную его часть, с учётом состояния здоровья, индивидуальных качеств и состояния физической и спортивно-технической подготовленности на данный период.  
     Под влиянием упражнений укрепляется и развивается мускулатура, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.  
     Следует помнить, что для достижения результатов в физическом развитии необходимо постепенное повышение объёма и интенсивности упражнений.  
     Особое значение для игрока в настольный теннис имеют общеразвивающие и специальные физические упражнения. Ими надо заниматься систематически. Только многократное повторение специальных упражнений (имитационные упражнения, упражнения на велоколесе, упражнения с отягощениями и т.д.) даёт положительный результат в процессе обучения теннисиста. В этой связи предлагаем основные направления и рекомендации по развитию      физических качеств, необходимых теннисисту.

## 

## Развитие силы

     Развивая силу мышц у теннисистов, необходимо учитывать специфику этой игры, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Поэтому излишнее увлечение упражнениями, развивающими собственно силу, может лишить движения эластичности, притупить остроту чувства мяча. Упражнения должны быть разнообразными и равномерно развивающими все группы мышц. Упражнения, развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений.

## 

## Развитие быстроты

     Чрезвычайно важным физическим качеством в настольном теннисе является быстрота реакции. В игре теннисист должен быстро оценивать обстановку, быстро реагировать, стартовать, быстро делать замах, быстро двигаться, быстро менять направление перемещений и т.д.  
     Мяч, посланный соперником, находится в воздухе 0,3-0,5 секунд. За это короткое время спортсмен должен определить скорость его полета, точку отскока, характер вращения мяча и с учетом расположения соперника быстро рассчитать свои возможности и предпринять соответствующее действие. Только при наличии быстроты реакции можно в сложной и быстро меняющейся обстановке встречи использовать благоприятные моменты, захватить инициативу и добиться победы.

Хорошим дополнением к специальным занятиям служат игры ("крутиловка" вчетвером или втроем), различные виды бега на скорость (старты по 30 м, челночный бег, эстафета с теннисным мячом и т.д.). Однако решающее значение для развития быстроты имеет игра в настольный теннис, особенно повторение упражнений с максимальной скоростью. Между упражнениями теннисисту нужно отдыхать, чтобы повторять их, не снижая быстроты. Такие упражнения должны быть непродолжительным, но частыми. Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительные восприятия, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а различными движениями.

## 

## Развитие ловкости

     Ловкость-это умение легко, быстро и эффективно совершать самые разнообразные движения, пользуясь арсеналом технических приемов и способов игры. Теннисист должен свободно владеть своим телом, чтобы выполнять серии ударов из разных положений на большом расстоянии от стола, делать быстрые броски на укороченные мячи, иногда преодолевая расстояния в 4-5 м. и отражая мяч, посылать его в наиболее уязвимое место противника. Этот поток сложных технических приёмов игры требует экономных, ловких движений.  
     Общая ловкость развивается путём занятий различными видами спорта: теннисом, баскетболом, хоккеем, гимнастикой, акробатикой и подвижными играми.  
     Специальная ловкость лучше всего вырабатывается в результате тренировок у стола с разными партнёрами, обладающими атакующей и защитной техникой. Тренировки, посвящённые развитию ловкости, должны быть насыщены разнообразными вариантами технических приёмов. Чем больше выполняется выпадов, бросков и различных передвижений у стола, тем продуктивнее тренировка. Для увеличения числа движений иногда рекомендуется поочерёдно выполнять левый удар с правой и с левой стороны стола и правый (также с одной и другой стороны). Такие переходы в промежутках между ударами повышают специальную ловкость.

## 

## Комплексные упражнения для развития быстроты и ловкости

-бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления ;  
-выпады из различных положений;  
-упражнения со скакалкой - 1 минута;  
-бег по ступенькам лестницы;  
-бег на месте с высоким подниманием бедра;  
-бег с ускорением;  
-челночный бег;  
-переменный бег ( 30 м -быстро, 30 м -медленно);  
-передвижение боком скачками;  
-имитация подставки слева и удар справа (30''- серия, интервал 1', три серии);   
- в положении сидя, замах рукой, имитация удара по мячу с поворотом туловища (4р х 30'');  
- прыжки в стороны (ширина 2,5 м, цикл 30'', по 5 циклов);  
- переступание боком (цикл 20 м за 25''по 1-3 цикла);  
- перемещения у стола в стойке слева и справа, имитируя удар по мячу ( серия 1 минута, 2-3 серии);

-быстрые движения рукой (имитация удара по мячу) без нагрузки или с нагрузкой 0,5-1кг (цикл 20'', по 8-10 циклов);  
-быстрое сгибание или разгибание предплечья, вращения предплечья внутрь и наружу.

## 

## Развитие выносливости

      Значение выносливости в настольном теннисе огромно. Очень часто игроки, владеющие хорошей техникой и недостаточной выносливостью, блестяще выигрывали первые партии, а во второй половине встречи теряли точность удара, у них ослабевало внимание, нарушалось нормальное дыхание, увеличивалась потливость.  
      В каждом соревновании нагрузка имеет свои особенности. Она бывает продолжительной или кратковременной, но всегда очень интенсивной. Это зависит от года обучения игре в настольный теннис, уровня спортивно-технической подготовленности, веса, пола и т.д. В среднем каждая встреча длится от 15 до 20 минут.  
      Принято различать общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью следует понимать способность организма к длительной работе, а под специальной, или скоростной выносливостью, способность в течение определенного времени выполнять работу с наибольшей интенсивностью.

На основании общей выносливости развивается специальная выносливость, без которой невозможно добиться положительных результатов.

Большое значение имеет и умение спортсмена соразмерять свои мышечные усилия и расслаблять мышцы после удара. Это предохранит мышцы от быстрого утомления.  
      Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и лёгкие. Очень полезны в этом случае упражнения со скакалками, спортивная ходьба, кросс, ходьба на лыжах(20-30 км), игра в баскетбол, систематические повторные пробежки, специальные упражнения, а также тренировки у стола и участие в соревнованиях.

Чемпион мира, китаец Ли Фужун имел следующие показатели физической подготовки :100 м - 12,7с, 3000 м - Имин 6 с, кросс 10000 м - 40 мин 37 с ,подтягивание - 26 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине - 125 раз.

Наши наблюдения, а также исследования, которые проводились на территории СНГ ведущими тренерами, показывают, что для занимающихся настольным теннисом и достигших уровня II-III спортивного разряда эти показатели физической подготовленности должны быть в следующих пределах:  
бег 100 м - 13,6-14,3 с;  
бег 3000 м -13 мин 20 с -13 мин 50 с;  
подтягивание 8-12 раз;  
подъём туловища 25-35 раз;  
поднос ног на перекладине 5-7 раз;  
челночный бег 4 х 18 - 16,0-17,0 с (д) , 6 х 18 - 24-26 с;  
отжимание на брусьях 9-15 раз;  
прыжок в длину с места 225-250 см.

## 

## Развитие гибкости

     Игра в настольный теннис требует эластичности мышц всего тела, и особенно туловища и игровой руки. Играя в быстром темпе, теннисистам часто приходится отражать удары, не сходя с места, делая повороты и наклоны туловища.  
      Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховых движений, специальных гимнастических упражнений для плеча, локтя, кисти и пальцев. Выполнять их следует очень осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к разрыву мышц и связок.  
      Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

## 

## Спортивная форма

     Спортивная форма - подготовленность организма к выполнению наивысшей спортивной нагрузки для данного индивидуума. Хорошая форма достигается путём систематической, специальной и всесторонней физической подготовки. Теннисист, находящийся в хорошей спортивной форме, энергичен и полон желания много тренироваться. Организм такого теннисиста быстрее входит в работу, меньше утомляется, и силы его быстрее восстанавливаются.  
При проведении учебных занятий следует, независимо от времени года, проводить одно-два занятия в месяц на воздухе. Для чего используются пешие и лыжные прогулки, кроссы, подвижные и спортивные игры.  
      Правильная постановка дыхания - важнейшая часть физической подготовки каждого теннисиста. Дышать следует возможно ровнее и глубже, темп дыхания должен соответствовать темпу движений. Вдох лучше всего делать в момент замаха, а выдох в момент удара по мячу. Вдох производится преимущественно при выпрямлении, а выдох- при наклонах, поворотах и группировке. При правильной работе дыхательного аппарата развивается выносливость спортсмена, и легче преодолевается нервное напряжение.  
      Одной из важных форм контроля за спортивной формой является самоконтроль. В этих целях заводится дневник, где записываются основные данные о состоянии здоровья, а также антропологические данные: рост, вес, объём груди, мышц рук и ног, ёмкость лёгких. В дневнике отмечаются все отклонения от нормы. Самоконтроль- лучшее средство выявления пере тренированности.

Занимающиеся настольным теннисом должны знать, что нормальный пульс здорового человека в спокойном состоянии 70-80 ударов в мин, после быстрого бега он доходит до 169-180 ударов в минуту, а у более тренированных спортсменов при той же нагрузке - до 130-140 ударов. При чрезмерной нагрузке пульс может повысится до 200 ударов ( это значит, что нагрузку надо сократить.

Надо следить также за своим дыханием. Нормально человек дышит 15-17 раз в минуту. Если дыхание в покое учащённое , значит , занимающийся устал или нездоров. В большинстве случаев одышка сопровождается повышенной потливостью. Наиболее обильно потеют люди, имеющие лишний вес. Первые 2-3 месяца полные люди, начав заниматься настольным теннисом, после двух часов игры или 20-30 минут участия в соревнованиях теряют в весе от 1 до 2 кг.

Тренированный человек за это же время теряет 250-300 г. У здорового человека после занятий спортом появляется хороший аппетит, у больного- усталость и отсутствие аппетита.  
      Нельзя принимать большое количество пищи непосредственно перед сном. Если утром после сна появляется головная боль, вялость, значит организм ещё не отдохнул, не подготовлен к предстоящей нагрузке и её надо сократить. Если чувствуется слабость, головная боль, озноб, заниматься нельзя. Это может нанести непоправимый ущерб здоровью

# Важные советы по технике настольного тенниса.

        Теперь вы уже знакомы с многообразием технических приемов игры в настольный теннис, особенностями их выполнения и, наверное, уже освоили некоторые из них. Одни удары дались вам достаточно легко, другие оказались несколько сложнее, а третьи, может быть, пока не под силу, еще сложны для освоения. Не отчаивайтесь, верьте в свои силы, и систематические занятия помогут вам достичь желаемого.

        Каждый игрок обладает индивидуальной манерой выполнения техники. Поэтому не старайтесь подражать игре мастеров настольного тенниса или копировать технику ударов своих более сильных партнеров. Совершенствуйте технику игры, но при этом помните основные правила, которым подчиняются все виды ударов и которые необходимо неукоснительно соблюдать. Многие начинающие теннисисты, стремясь быстрее отразить мяч, тянутся к нему и выполняют удар только рукой. Прежде чем выполнить удар, оцените обстановку: какой к вам летит мяч, подумайте, как и какой технический прием нужно использовать. Только после этого подойдите к предполагаемому месту удара, подготовьтесь, а затем ударьте. Следите внимательно за действиями соперника и старайтесь как можно раньше и точнее определить направление удара, скорость полета и силу вращения ответного мяча, чтобы правильно выбрать технический прием, точку удара мячу, точно подобрать угол наклона ракетки и распределить усилия при ударе.

         Помните: каждый удар начинают с замаха и выполняют с ускорением. При замахе и выполнении всех видов ударов, кроме подач, не поднимайте локоть слишком высоко — это мешает правильному выполнению движения и включению в выполнение удара туловища. Не делайте слишком большой замах при несильных ударах. Это не экономично и затрудняет концентрацию усилий непосредственно в момент удара. Перед каждым ударом занимайте правильную позицию. Это в первую очередь обеспечивает вашему удару успех. Ведь из неправильной и неудобной стойки трудно выполнить хороший сильный удар. Помните: взаимодействие ракетки с мячом должно происходить перед туловищем и чуть сбоку от него — так, чтобы точка удара составляла вершину равнобедренного треугольника, основанием которого являются стопы, а вершиной - точка удара. Удар при этом желательно выполнять в высшей точке отскока мяча от стола. Однако современная скоростная игра заставляет отбивать мячи как можно раньше по восходящему мячу и с полулета. Во время удара не забудьте вес тела переносить с одной ноги на другую в направлении удара. Это позволит вам увеличить силу удара, так как можно будет вкладывать в него вес всего тела. Перенос веса тела должен совпадать с максимальным ускорением руки в момент контакта ракетки с мячом, что увеличит эффект удара. Не сжимайте слишком сильно ручку ракетки, кисть должна быть чуть расслаблена. Это позволит лучше управлять ракеткой и «чувствовать» мяч. После выполнения удара не останавливайте руку, следите, чтобы окончание движения было достаточной длины, и вы могли, как бы сопровождать мяч ракеткой. Так лучше управлять полетом мяча. Не злоупотребляйте сильными ударами - сильный удар не всегда приводит к выигрышу очка. По возможности старайтесь каждому удару придавать вращение: верхнее или нижнее либо смешанное, в зависимости от игровой ситуации. Это позволит стабилизировать полет мяча и обеспечит надежность его попадания на стол. Следите за правильным соотношением вращательного (вверх) и поступательного (вперед) движений при ударе. Старайтесь играть более активно, выполняйте все удары с максимально возможным продвижением руки вперед.

        Не забывайте об этих правилах не только во время занятий, но и во время игры на счет. Через некоторое время вы и не заметите, как движения «сами собой» будут выполняться правильно. Это значит, ваш сознательный контроль перешел в подсознательный, автоматизированный. Такой же, как и тогда, когда вы зажигаете газ на плите, не задумываясь о технике зажигания спички и открывании газового крана. Все это проходит на автоматическом уровне в подсознании. Если это так, значит, ваша техника уже автоматизирована и можно переключить внимание на другие моменты игры.

# Распространенные ошибки при игре в настольный теннис.

        Движения в настольном теннисе быстры, легки, элегантны. Можно заглядеться, как стремительно, ловко и непринужденно выполняют мощные удары мастера маленькой ракетки. В этой игре любой технический прием может выглядеть красивым, если выполняют его экономично и целесообразно. Тем, кто только начинает постигать азы игры, как бы ни старались, не избежать ошибок в технике.

        У новичков, как правило, движения напряженны, скованны, некоординированны, и это мешает им выполнять удары точно и сильно. Основное при освоении техники игры профилактика ошибок. Поэтому, чтобы неправильное выполнение технического приема не вошло в привычку, следите за своими движениями, постоянно контролируйте свои действия. При освоении ударов нередко возникают характерные ошибки, которые тормозят овладение техникой игры. Чем же обусловлены эти ошибки?

1. Неправильная хватка ракетки, ограничивающая работу кисти.

2. Слишком большой и запоздалый замах, неумение регулировать величину замаха при различных видах ударов.

3. Излишняя закрепощенность плечевого пояса, предплечья, кисти во время удара.

4. Отсутствие использования инерции движения туловища и веса тела при выполнении ударов — только рукой, без участия туловища и ног.

5. Малый поворот туловища при выполнении замаха и самого удара.

6. Неправильная стойка (постановка ног) — удар выполняется на слишком выпрямленных, как говорят, — жестких ногах.

7. Запоздалый удар по мячу.

8. Плохое сопровождение мяча ракеткой после удара, отсутствие контроля за его полетом.

9. Отсутствие координации движений правой и левой рук при различных ударах и передвижениях, и особенно — при выполнении подачи.

10. Неправильный угол наклона ракетки во время удара или же мяч отбивается не той частью ракетки, что существенно влияет на стабильность и точность ударов.

11. Отсутствие так называемого организованного внимания:

- плохое восприятие подготовительных действий партнера;

- утеря или притупление остроты наблюдения за скоростью, силой вращения и направлением полета мяча, приходящего от соперника, что приводит к значительным ошибкам при выполнении ударов по мячу.

12. Недостаточное физическое развитие, и особенно плохая подвижность в суставах, часто сказывается на выполнении элементов техники.

13. Неумение правильно сочетать напряжение и расслабление мышц.

14. Недостаточно развитое «чувство» мяча, неумение управлять силой, скоростью и вращением мяча при выполнении ударов.

15. Излишняя торопливость или, напротив, медлительность при выполнении ударов, недостаточная реакция на мяч и как следствие — неумение приспосабливаться к изменению ритма игры.

16. Нерациональное использование «межударного» времени. Игрок после выполнения удара долго следит за полетом мяча и не готовится к выполнению следующего удара.

17. Неумение контролировать свое поведение в игре на счет, особенно в соревновательной обстановке, и управлять им.

18. Неравноценная освоенность различных технических приемов, что вызвано прежде всего предпочтением отдельных излюбленных ударов, совершенствованию которые уделяется внимание больше, чем другим.

19. Неумение посылать мяч в разные зоны стола, быстро отбивать мячи. Это вызвано слишком длительной однообразной игрой по элементам друг на друга в период освоения игры и отсутствием в тренировке упражнений, моделирующих игровые ситуации.

        Знание типичных ошибок поможет вам найти причину своих неудач и устранить недочеты в технике игры. Однако главное здесь — профилактика. Помните, что переучиваться и исправлять закрепившийся неправильный двигательный навык гораздо труднее, чем освоить новый. Внимательно следите за тем, правильно ли вы выполняете технические приемы, анализируйте свои ошибки, находите причины и старайтесь устранить их, чтобы они не вошли в привычку и не закрепились как прочный навык. Прислушайтесь к замечаниям партнеров и сами подсказывайте, если видите ошибки товарищей.

**Список литературы**

1. Бирюков А. А. “Учись делать массаж”, Москва “Советский спорт”, 1988 г.
2. Вайцеховский С. М. “Книга тренера”, Москва Фис, 1971 г.
3. Гуреев Н. В. “Активный отдых”, Москва “Советский спорт” 1991 г.
4. Никифоров Ю. Б. “Учитесь наслаждаться движениями”, Москва “Советский спорт”, 1989 г.
5. Орешкин Ю. А. “К здоровью через физкультуру”, Москва “Медицина”, 1990 г.
6. Приходченко К. М. “Школа закаливания на дому”, Минск “Полымя”, 1988 г.
7. Холодов Ж. К., Панов В. П. “Папа, мама и я – спортивная семья”, Минск “Полымя”, 1989 г.
8. Источник: Журнал "Настольный Теннис".