

## МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ УДАРА В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Знание актуальных проблем состояния и перспектив развития настольного тенниса является важным моментом не только в успешной работе тренера, но и в эффективной игровой деятельности спортсмена.

**Ключевые слова:** настольный теннис, техника, различные углы траектории ракетки, разновидности ударов.

Анализ литературных источников показал, что актуальным является вопрос поиска новых форм и методов работы, направленных на оптимальное развитие технической подготовки спортсменов по настольному теннису. Сложность техники настольного тенниса и система проведения соревнований требуют отличной всесторонней подготовки игрока.

В формировании удара в настольном теннисе лежит простой принцип балансирования между вращением и силой. Поэтому удар формируется за счет траектории ракетки. Как ее вести и будет определять, какой вид удара будет произведен [1].

Не следует думать, что траектория ракетки определяется только движением руки, в создании траектории участвует все тело. Основная нагрузка в движении ракеткой ложится на три группы мышц: ноги, корпус (спина, грудь, пресс) и плечи (рука, предплечье, кисть). Включение всех трех групп мышц позволяет сделать удар максимально технично и сильно.

На рисунке 1 показаны различные углы траектории ракетки, и какой удар при этом формируется. Так если делать удар справа вертикально вверх, то мячу сообщается максимальное вращение, но в тоже время придается слабая сила и скорость полета. Такой удар называется «классическим топспином».

Если траектория имеет горизонтальное движение, то мячу сообщается максимальное ускорение и сила, вращение здесь как таковое отсутствует. Такой удар называется – подставкой.

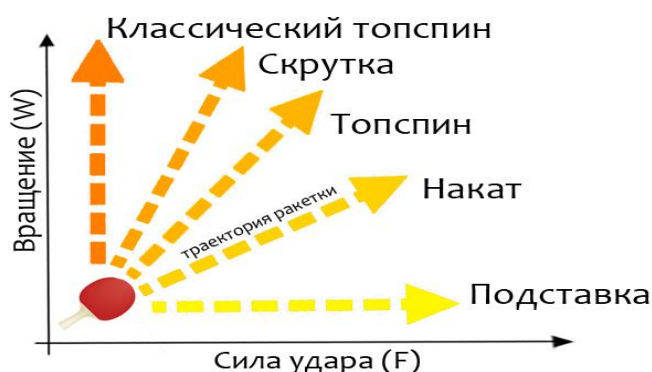


Рисунок 1 - Углы траектории ракетки при формировании удара

Как видно помимо наката и топспина существуют еще другие разновидности. Каждый из ударов имеет свою цель и задачу.

*Подставка* – это защитно-атакующий элемент для быстрого перевода мяча в различные точки стола.

*Накат* – это классический удар по мячу без вращения на уровне высоты сетки. Выполняется в средней и ближней зоне стола.

*Топспин* – удар по мячу с нижним вращением в ближней или средней зоне стола.

*Скрутка* – удар на столе по мячу с нижним вращением.

*Классический топспин* – удар по мячу с нижним вращением у самого края стола.

Мастерство игрока ускоряется тогда, когда он может четко варьировать различными ударами во время игры. Место взятия мяча четко определяет вид элемента и движения (рисунок 2).

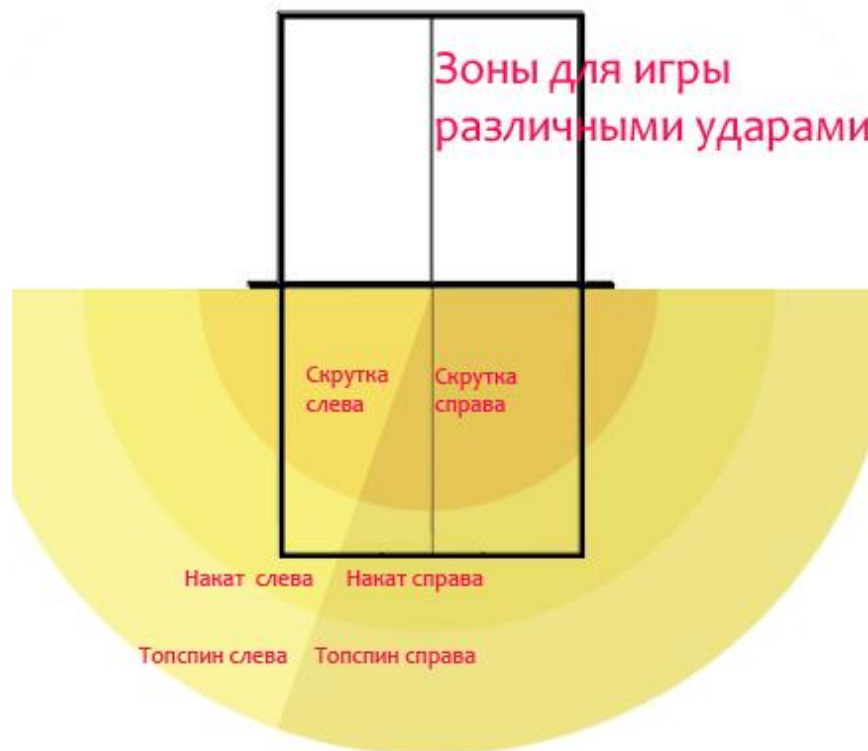


Рисунок 2 - Зоны игры и вариация ударов

Как видно, удары правой стороны преобладают и занимают большую часть.

Также следует отметить, что в различных зонах выполняется различные элементы. Так в зоне на столе (ближней зоне) выполняется скрутка справа/слева; в средней зоне (0,5-1,5 м от стола) уже преобладает накат, а в дальней зоне (более 1,5 м от стола) стола уже играют с помощью топспина.

При выполнении ударов также работают различные группы мышц, так в зоне на столе задействовано предплечье и плечо, в средней зоне помимо мышц плечевого пояса, также подключается корпус, а в дальней зоне стола дополняется усиленной работой ног. Чем дальше играет спортсмен от стола, тем шире становится движение.

Четкое понимание зон игры позволяет отработать удары в каждой из зон. Если игрок хорошо играет в ближней зоне, но плохо в средней, то ему будет сложно справиться со скоростным игроком.

**Выводы.** В формировании удара в настольном теннисе лежит простой принцип балансирования между вращением и силой. Поэтому удар формируется за счет траектории ракетки. Как ее вести и будет определять, какой вид удара будет произведен.

Преимуществами техники игры в настольном теннисе является маневренность и способность производить разброс по всему столу. Удары справа с большей степени предназначены для разрушения обороны противника, а удары слева для создания тактического преимущества во время розыгрышей.

Модификация траектории ракетки позволяет перейти уже от наката – удара с малым верхним вращением к топспину. Варьирование траектории позволяет производить различные тактические элементы, такие, к примеру, как скрутка или подставка. Важно понимать какое движение следует делать в различных зонах стола.

Выделяют три зоны: ближнюю, среднюю и дальнюю в зависимости от расстояния от стола. В каждой зоне накат трансформируется в другие элементы. В ближней зоне в подставку или скрутку, в средней зоне выполняется сам накат, а в дальней - топспин.

### **Литература**

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. «Теория и методика настольного тенниса»/ Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006 – 426 с.