**1-3КФ. 16.06.2020г.**

**Все вопросы по по эл.почте Buh0509@mail.ru тел.89831615111 Viber /Whats**

**Тема: Настольный теннис.**

**Техника игры.**

**В технике настольного тенниса существует два основных направления игры — азиатское и европейское . Название происходит от способов держания ракетки или хватки.**

**Европейская хватка — горизонтальная , при ней ручку ракетки обхватывают тремя пальцами — средним, безымянным и мизинцем; указательный — вытянут вдоль края ракетки, а большой — расположен на другой стороне. Эта хватка удобна тем, что позволяет играть одинаково эффективно обеими сторонами ракетки. Часто называют “хваткой ножа”. При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку так, как обычно держат авторучку, поэтому часто ее называют ”хваткой пера“. Остальные 3 пальца располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой. Этот способ дает высокую подвижность кисти, что позволяет выполнять сложные, сильно крученые подачи. Но мячи удобно отбивать лишь одной стороной ракетки. В европейском НТ и в нашей стране хватка пером непопулярна.**

**Сила и точность ударов зависят от того, какой частью ракетки будет выполнен удар.**

**Все удары, используемые в НТ, можно разделить условно на 2 группы:**

**· основные удары;**

**· дополнительные удары.**

**К основным техническим приемам относят, прежде всего, — срезку слева, срезку справа, накат слева, накат справа.**

**Мяч, который пробивным ударом закрутили вверх, получает поступательное верхнее вращение. О мяче, летящем таким образом, говорят: “крученый” . Он летит по более выпуклой траектории и падает на стол под значительно большим углом, чем летящий плоско, а отскакивает от стола под меньшим углом, но выше, чем после других ударов. Траектория полета мяча резаного (который имеет нижнее вращение) более пологая, угол приземления обычно меньше угла приземления крученого и плоского мяча. Однако отскакивает резаный мяч под большим углом, чем приземляется. После отскока резаный мяч может сохранить прежнее вращение или превратиться в крученый.**

**Самый легкий для освоения удар — срезка слева. Это удар, при котором мячу придается нижнее вращение. Такой мяч называют резаным, потому удар и получил название срезка. Движение, которое выполняется при этом ударе, похоже на аналогичное движение, когда что-нибудь срезаем.**

**Этим приемом отражают мяч, летящий без вращения или имеющий нижнее вращение. Срезку слева выполняют из такой стойки: туловище нужно развернуть вполоборота влево и немного наклонить вперед. Ноги согнуты и расставлены на ширину плеч, правая впереди. Руки согнуты в локтях и находятся перед грудью. При замахе руку с ракеткой согнуть и поднять к левому плечу, а, выпрямляя, опустить вперед – вниз. Траектория движения ракетки должна быть дугообразной, а не прямолинейной. В начале движения “нос” ракетки поднят к плечу, а в конце направлен туда, куда посылается мяч — в левый угол, середину или правый угол стола.**

**Срезку справа выполняют из стойки для ударов справа. При этом туловище развернуто вполоборота вправо и немного наклонено вперед. При замахе руку с ракеткой, сгибая, поднимают вверх до уровня плеча, а, выпрямляя, опускают вперед – вниз. Более активная работа кисти в момент удара придаст мячу большую скорость вращения. Нужно научиться не выставлять при замахе локоть вперед, это помогает правильно выбрать угол наклона ракетки.**

**Это уже более сложный технический прием, т. к. движение руки несколько неестественно.**

**Накат относится к атакующим, нападающим ударам. Это один из основных технических приемов, с помощью которого ведется розыгрыш очка. Им можно перебрасывать мяч на другую сторону стола, отражать срезки и накаты противника, принимать подачи и контратаковать (в этом случае прием будет называться контрнакатом).**

**Движение при выполнении наката своеобразно: как будто мяч проглаживается ракеткой снизу вверх, обкатывается. Этим приемом удобно выполнять атакующие удары в ближней зоне и по коротким мячам. Накат слева выполняют из левосторонней стойки: при замахе ракетку опускают немного вниз, к левому боку. Удар производится движением руки с ракеткой снизу – вверх – вперед. ”Нос” ракетки в начале движения смотрит вниз, а в конце удара — вверх – в сторону.**

**Накат справа также один из основных атакующих ударов, которым можно выиграть очки. Выполняют из правосторонней стойки. При замахе рука отводится к правому бедру. Движение идет снизу вверх – вперед и заканчивается как бы у головы. В этом ударе более активно работает кисть и плечо.**

**Подача — главный технический прием, с которого начинается игра на счет. Основная задача этого приема — введение мяча в игру. За партию принимать и подавать приходится в среднем 25 – 30 раз. Поэтому без хорошей подачи не может быть хорошей игры на счет. Подача — это единственный удар, который не зависит от действий соперника. В последнее время подача стала важным атакующим приемом, позволяющим выиграть очко. Стараясь сбить с толку соперника, при выполнении подачи игроки делают дополнительные обманные движения.**

**Техника выполнения подачи делится на 2 части: подброс мяча и сам удар.**

**Существуют некоторые правила подачи мяча:**

**мяч подбрасывают с открытой ладони, при этом большой палец отставлен в сторону, а остальные втянуты и плотно сомкнуты. Руку держат перед собой или сбоку от себя. Обязательно нужно проследить за тем, чтобы рука с мячом не оказалась ниже уровня стола, не пересекла продолжение задней линии стола и не находилась над столом — в этих случаях подача не будет считаться правильной.**

**Мяч подбрасывают на любую высоту не ниже 16 см от уровня стола.**

**Существует множество подач, которые различаются:**

**по форме движения руки с ракеткой: прямым ударом, “маятник”, “веер”, “челнок”;**

**по траектории и длине полета мяча, направлению вращения: верхняя, нижняя, нижнебоковая и т. п.**

**Подачи прямым ударом выполняются справа и слева движениями, аналогичными приемам срезка и наката.**