**Дополнительное занятие 1**

**Техника игры**

**Взаимосвязь техники и тактики**

Все движения, выполняемые при ударе по мячу, можно разделить на стандартные и нестандартные.

Стандартными обычно называют движения, применяемые всеми спортсменами. Для них характерны соответствующее устойчивое положение в начале и в конце, стабильное направление, траектория и амплитуда, а также регулируемые в определенных пределах сила, скорость и ритм. В целом такие движения координированы, рациональны.

Движения нестандартные обычно применяют в острой ситуации. Их роль состоит в основном в том, чтобы добиться перелома в безвыходной, казалось бы, ситуации. У таких движений нет каких-то определенных критериев, и в повседневных тренировках над ними очень редко работают осознанно.

Задача данного раздела — проанализировать стандартные движения. К предмету анализа относятся все технические приемы, которые в настоящее время применяются на теннисных площадках Китая и которые находятся в процессе развития. Однако необходимо пояснить. Первое: так как развитие техники происходит непрерывно, то все технические приемы, описываемые здесь, составляют своеобразные этапы в истории развития настольного тенниса. Второе: так как любой удар характеризуется определенной силой и скоростью полета мяча, вращением и местом попадания и эти характеристики в силу различий движений при ударе могут порождать различные изменения в амплитуде, то ситуации в игре очень разнообразны. Число приемов очень велико, характер ответных ударов по мячу также различен. Третье: так как у спортсменов комплекция и рост неодинаковы, то амплитуда движения, равно как и другие параметры, могут иметь индивидуальные особенности, поэтому технические характеристики одного и того же движения для различных людей должны быть различными. Таким образом, общепринятые технические приемы, описываемые в этой части, обусловлены определенными правилами, но эти правила не могут быть шаблоном.

Техника — основа тактики, а тактика предполагает сочетание различных технических приемов. Степень развития техники определяет темпы роста мастерства спортсмена и успехи его в соревнованиях. Поэтому нужно уделять серьезное внимание технике игры, отводить много времени на то, чтобы заложить основы техники. Однако хорошая техника еще не делает игры, а потому технику нужно сочетать с тактикой. Требования, предъявляемые тактикой, могут стимулировать развитие техники. Поэтому тренировки, направленные на совершенствование техники, должны основываться на требованиях практики и проводиться в соответствии с требованиями тактики. Вместе с тем, несмотря на то, что техника является основой тактики, тренировки технического плана не могут заменить тренировки тактической направленности. Необходимы специальные занятия по тактике, чтобы научиться лучше применять технические приемы в игре. А при обучении тактике важно непрерывно укреплять и повышать уровень техники.

Необходимым условием достижения высокого спортивного мастерства является физическая подготовка. Если физическая подготовка спортсмена хорошая, он сможет выдерживать интенсивные, напряженные и продолжительные тренировки  и соревнования.

Тренировки и соревнования большой интенсивности, напряженности и продолжительности также способствуют повышению уровня специальных качеств, так как они взаимообусловлены.

О важной роли физической подготовки и тренировок подробно будет рассказано дальше. Здесь же только отметим, что совершенствование техники и тактики опирается на совершенствование физической подготовки, особенно на развитие специальных качеств, таких, как способность быстро реагировать и принимать решение, скорость движений и взрывная сила удара по мячу, способность регулировать движения и угол наклона ракетки, а также высокая координированность и умение соединять отдельные движения в непрерывные действия и т. д. Они непосредственно связаны с качеством и эффективностью движений, с уровнем техники и тактики.

Играя в настольный теннис, спортсмен ударами ракетки направляет мяч через сетку. Эти специфические действия — удары — являются техническими приемами настольного тенниса.

Техника игры неразрывно связана с тактикой. Тактические возможности спортсмена обогащаются по мере совершенствования его технических приемов, в свою очередь развитие техники игры происходит под влиянием требований, предъявляемых тактикой. Следовательно, изучение технических приемов, даже на ранней стадии обучения, должно тесно увязываться с их тактическим назначением.

Современный настольный теннис способствует развитию у занимающихся весьма ценных физических и моральных качеств, так как требует от них ловкости, согласованности движений и точного расчета, гибкости и очень быстрой реакции, большой выдержки, находчивости, незаурядных волевых качеств. Игра дает определенную физическую нагрузку организму, включая в работу значительную группу мышц тела человека. В выполнении разнообразных технических приемов настольного тенниса особенно активное участие принимают мышцы руки (кисти, предплечья), плечевого пояса, туловища; большая нагрузка ложится на мышцы ног. Есть много общего в движениях боксера, фехтовальщика и игрока в настольный теннис.

Вместе с тем игра характеризуется исключительно быстрым темпом. Сильный завершающий удар или удачно укороченный мяч оставляют игроку на отражение его доли секунды.

Эти особенности делают современный настольный теннис весьма сложным по технике видом спорта. Чтобы достичь высот спортивного мастерства, нужно настойчиво, систематически тренироваться в течение нескольких лет.

Как и во всяком другом виде спорта, играющему в настольный теннис прежде всего необходима всесторонняя физическая подготовка. Только спортсмен, хорошо развитый физически, может играть активно, разносторонне; в быстром темпе, выдерживать высокие физические нагрузки.

К изучению технических приемов настольного тенниса не следует подходить догматически, нужно учитывать, что техника игры постоянно развивается, совершенствуется под влиянием различных факторов. Все больше ускоряется темп игры, увеличивается мощность ударов, разнообразятся средства активной защиты.

Известно, например, что в процессе развития настольного тенниса неоднократно изменялась материальная база игры: менялись размеры стола, высота сетки, вес мяча, материал игровой поверхности ракетки. А так как техника игры неразрывно связана с этими факторами, то менялись каждый раз, иногда весьма существенно, и технические приемы. Так, снижение высоты сетки намного облегчило выполнение сильных атакующих ударов и вызвало к жизни целый ряд новых технических приемов как в нападении, так и в защите. В результате малотехничная перекидка прежнего пинг-понга перестала себя оправдывать во встречах с сильными нападающими игроками и уступила место значительно более богатой технике современного настольного тенниса.

В поисках новых технических возможностей игроки стали наклеивать на игровую поверхность ракетки наждачную бумагу, пробку, бархат, замшу, резину, губку. Игрок, впервые наклеивший на свою ракетку шероховатую резину, сначала был совершенно недосягаем для противников: настолько мощным оружием оказалось сильное вращение мяча, которое обеспечивала шероховатая резина.

Совсем недавно появилась ракетка с упругой игровой поверхностью из легкой микропористой губчатой резины. Она быстро получает повсеместное распространение, так как открывает перед игроками новые технические возможности. Эти возможности пока что еще мало изучены и желающим экспериментировать предоставляется широкое поле для творческой деятельности.

Заметим, что в этом разделе рассматривается главным образом техника и тактика игры обычной ракеткой. Технические приемы игры толстой упругой поверхностью, конечно, несколько отличаются от приемов игры шероховатой резиной.

Не меньшее значение на технику игры оказывают колебания в весе мяча: удар, который возможен при мяче весом 2,5 г, может быть не осуществим, если мяч весит 3 г.

Отсюда следуют некоторые важные практические выводы. Нужно рекомендовать начинающему возможно быстрее обзавестись собственной ракеткой. Если тренироваться различными ракетками, то тренировка не принесет пользы. Ведь одной из целей тренировки является закрепление двигательных навыков. Если же ракетка будет сильно разниться от той, которой игрок пользуется обычно, никакого закрепления навыка не получится. Поэтому не рекомендуется также играть комбинированными ракетками, у которых одна сторона, например, оклеена пробкой, другая — резиной. Такие ракетки обычно осложняют собственную игру в гораздо большей степени, чем игру противника. Занимающиеся не должны играть кривыми мячами (со стенками различной упругости) или мячами нестандартного веса.

Очень важно с самого начала усвоить правильную постановку игры, которая с наименьшей затратой сил и времени позволит овладеть всеми основными техническими приемами. Только хорошая техника дает возможность спортсмену играть точно, в быстром темпе, применяя разнообразные, неожиданные для противника, удары как в нападении, так и в защите.

Вместе с тем инструктор-общественник и тренер должны способствовать формированию индивидуального стиля у каждого игрока. Надо закреплять такие особенности выполнения того или иного удара, которые, не нарушая общей правильности стиля, наиболее соответствуют природным данным обучающегося.

Здесь уместно отметить, что инструктор должен сам хорошо владеть техникой игры, так как всем начинающим присуще стремление подражать своему учителю, и недостатки техники тренера в значительной степени передаются его ученикам. Особенно важно это при обучении детей, наиболее легко усваивающих зрительно и хорошие и плохие образцы выполнения технических приемов.