**Классификация и общая характеристика техники игры в настольный теннис**

 Подготовил:

тренер-преподаватель по настольному теннису

МБУ ДО ДЮСШ г. Тайшета

Минаков Михаил Владимирович

г. Тайшет

 2022г.

Все специальные движения и специализированные положения в настольном теннисе целесообразно классифицировать на четыре основные группы:

1. Стойки - исходные положения.
2. Хватки – способы держания ракетки.
3. Передвижения.
4. Технические приемы.

Стойки, которые принимает теннисист перед выполнением удара, подразделяются на: правосторонние – для выполнения ударов справа от туловища, левосторонние - для выполнения ударов слева от туловища и центральные – когда теннисист стоит лицом к столу и ожидает приема мяча или выполняет удар перед собой.

Первое и основное требование к стойке: она должна быть естественной, органичной. Поз, связанных с большим мышечным напряжением надо избегать.

Второе требование по важности не уступает первому: стойка перед началом розыгрыша очка должна обеспечивать и физически, и по уровню внимания как можно более быстрый старт для выполнения ударных ответных действий в любом направлении – и влево, и вправо, и вперед, и даже назад.

Третье требование – необходимо быть внимательным, в постоянной готовности. Для отработки исходного положения рекомендуется много перемещаться в основной стойке не только у стола, но и во время разминки, в имитационных упражнениях. Полезно в положении полуприседа прыгать на скакалке, жонглировать мячом, проводить эстафеты, выполнять разные прыжки.

Неблагоприятным фактором является то, что при долгом нахождении в положении основной стойки теннисист приобретает некоторую сутуловатость. Чтобы ее избежать, необходимы корректирующие упражнения для осанки, упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса и подвижности суставов.

Общими моментами, характерными для естественной стойки являются следующие:

* ОЦТ переносится на передние части ступней;
* пятки немного приподнять;
* ноги согнуты в коленях, колени направлены внутрь, расстояние между ними больше, чем между пятками, туловище слегка наклонено;
* постоянное перенесение тяжести тела с одной ноги на другую – тем самым повышается готовность к старту;
* плечи раскрепощены;
* рука, держащая ракетку, согнута в локте под прямым углом и находится перед туловищем;
* голова поднята, взгляд направлен вперед, чтобы игрок мог следить за полетом мяча;
* все мышцы тела расслаблены.

Хватки различают по способу держания ракетки: горизонтальные– когда ось ракетки находится горизонтально относительно поверхности стола и вертикальные – когда ось ракетки находится вертикально относительно поверхности стола. Названия способов держания ракетки происходит от положения ее оси относительно горизонта.

Среди передвижений выделяют – по характеру движения ног – рывки, прыжки, выпады и шаги.

Технический прием – это способ обработки мяча с помощью рациональных действий, сходных по своей структуре и направленных на решение однотипных задач. При этом технический прием может выполняться различными способами, которые отличаются друг от друга деталями техники, что и характеризует индивидуальные особенности теннисиста. Технические приемы могут выполняться справа и слева от туловища спортсмена (соответственно ладонной и тыльной стороной ракетки), а также перед туловищем – перед собой – прямой удар.

Любое соприкосновение ракетки с мячом считается ударом, но существует два вида удара:

* удар по опускающемуся мячу в свою половину стола – подача – начальный удар.
* удар по летящему навстречу мячу на сторону соперника –ответный удар, почти не придающий мячу вращения, называется плоским. Но, как правило, технические приемы в настольном теннисе основаны на придании мячу различных видов вращения: верхнего, нижнего, бокового, смешанного. Чисто боковое вращение можно отметить только при выполнении подач. Чаще выполняются приемы, вызывающие смешанные вращения, когда мячу кроме верхнего или нижнего вращения придается и некоторое вращение вокруг вертикальной оси влево или вправо.

Подача – технический прием, с которого начинается розыгрыш очка. Она может быть направлена на создание условий для атаки или на сдерживание ее со стороны принимающего. Это единственный прием, не являющийся ответным действием. Это удар с двойным отскоком мяча. Мяч должен, отскочив от стороны подающего, перелететь через сетку на сторону принимающего. Этот начальный удар начинается с подброса мяча с открытой ладони (вертикально) на высоту не менее 16 см. В подачах применяются всевозможные вращения.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Барчукова, Г.В. Влияние психологического состояния на эффективность соревновательной деятельности квалифицированных игроков в настольный теннис [Текст] / Г.А.Барчукова // Мир настольного тенниса.-2010.-№ 7.- С.68.

2. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебное пособие [Текст] / Г.В.Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В.Матыцин.-М.: Издательский центр «Академия», 2006.-528с.

3. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность [Текст] / Н.А.Бернштейн.- М.: Наука, 1990. -350с.

4. Начальная подготовка в настольном теннисе./ В.В.Команов, Г.В.Барчукова-М.: Информпечать, 2017,-224с.