

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт экологии и географии  
Кафедра экологии и природопользования

РЕФЕРАТ

Подставка и ее применение в разных игровых ситуациях

Преподаватель

\_\_\_\_\_

В.К. Кулиев

подпись, дата

Студент ЭБ20-01Б

\_\_\_\_\_

В.А.Корнилова

подпись, дата

Красноярск 2021г

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение . . . . .	3
2.Основная часть. . . . .	3-4
3. Виды подставки . . . . .	4-5

## **ВВЕДЕНИЕ**

Подставка относится к числу несложных ударов. Ею пользуются в различных игровых ситуациях. Этот способ удара характеризуется тем, что мяч сразу же после его отскока от стола (с полулета) отражается от ракетки и перелетает обратно на сторону противника. Направление обратного полета мяча на сторону противника зависит от степени наклона ракетки. Если противник сделал плоский удар, то игровая поверхность ракетки при отражении удара должна быть вертикальной, при приеме резаного мяча отклонена назад (игровая поверхность ракетки как бы открыта), при приеме крученого мяча несколько наклонена вперед (закрыта). Подставкой чаще всего пользуются при защитном варианте игры.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Подставка один из самых старых ударов. Относится больше к вспомогательным и защитным приемам игры. Суть его заключается в том, что мяч должен быть направлен в такую точку стола, чтобы соперник не смог продолжить атаку, допустил ошибку или вынужден был применить такой ответный удар, который смог бы облегчить игроку контратаку. Название этого приема обусловлено сутью самого движения: ракетку просто подставляют к мячу, и он, подлетев, как бы сам отскакивает от нее.

Подставкой принимают обычно хорошие мячи, которые после отскока не вылетают за пределы стола. Выполняют ладонной и тыльной стороной ракетки. Различают подставку активную и пассивную. Если просто подставить ракетку под мяч, это будет пассивный удар. А если ракетку поворотным движением кисти и предплечья продвинуть вперед, накрывая ею мяч, то получится быстрая активная подставка. При этом выполнении подставки движения ног и туловища минимальны, удар выполняется практически без замаха.

Подставка - это один из самых старых ударов. В начале развития игры большинство любителей использовало эти удары. Подставка относится больше к вспомогательным и защитным приемам игры. Применяют ее чаще для отражения неожиданных ударов и топ-спинов на столе, а также в таких игровых ситуациях, когда трудно нанести более эффективный удар. Однако в последнее время сильнейшие мастера настольного тенниса все чаще применяют ее и как атакующий и контратакующий прием. Суть этого удара заключается в том, что мяч должен быть направлен в такую точку стола, чтобы соперник не смог продолжать атаку, допустил ошибку или был вынужден применить такой ответный удар, который мог бы облегчить игроку контратаку.

Название этого удара обусловлено сутью самого движения: ракетку просто подставляют к мячу, и он, подлетев, как бы сам отскакивает от нее. Подставкой обычно принимают короткие мячи, такие, которые после отскока не вылетают за пределы стола. Бьют по мячу в основном с полулета, реже

в верхней точке траектории отскока. Удар нецелесообразно выполнять на значительном расстоянии от стола, так как в этом случае трудно контролировать силу и направление полета мяча.

Подставку можно выполнять ладонной и тыльной стороной ракетки. Кроме того, различают еще виды подставок активную и пассивную. Если просто подставить ракетку под прилетающий мяч, это будет пассивный удар, а если ракетку коротким движением кисти и предплечья продвинуть вперед, накрывая ею мяч, то получится быстрая активная подставка. Если вы принимаете сильный удар соперника, то для того, чтобы смягчить соударение мяча с ракеткой, иногда необходимо даже сделать во время удара небольшое амортизирующее движение ракеткой назад, что позволит погасить и ослабить поступательную скорость мяча.

Выполняя этот удар, очень важно правильно определить скорость полета, силу и направление вращения отражаемого мяча и в зависимости от этого выбрать угол наклона ракетки и траекторию ее движения.

Запомните, что угол подводки ракетки к мячу зависит от места отскока и особенностей его вращения. Чем сильнее верхнее вращение мяча, тем больше следует наклонить к сетке плоскость ракетки. При этом регулятором угла наклона ракетки является указательный палец при подставке справа и большой палец - при подставке слева. Подставка достаточно проста для освоения и не требует значительных усилий.

Удар этот выполняется в короткое время и практически без замаха. Движения ног и туловища сведены до минимума.

## **ВИДЫ ПОДСТАВОК**

### **Подставка слева**

Подставку слева выполняют из нейтральной стойки близко у стола движением, похожим на накат слева, но лишь с незначительным продвижением руки вперед. Подойдите близко к столу и подставьте ракетку под отскочивший от стола мяч. Следите за тем, чтобы ракетка находилась выше мяча и в момент удара как бы накрывала его. При этом туловище ваше тоже может немного нависать над столом. Следите, чтобы рука была согнута в локте и слегка прижата к туловищу. Старайтесь отражать мяч перед собой, ближе к животу. Это позволит вам включать в работу туловище.

### **Подставка справа**

Удар этот выполняют по мячу, летящему сбоку от игрока, из стойки для наката справа, но иногда и из нейтральной стойки. Прибегая к этому техническому приему, старайтесь подойти близко к столу, вынесите руку с ракеткой вперед как при накате справа, так, чтобы игровая плоскость ракетки в начале удара была открыта под углом, необходимым для приема данного мяча. В момент удара, закрывая ракетку, перенесите центр тяжести тела на левую ногу. Техника выполнения подставок слева и справа не сложна. Главное, сосредоточьте ваше внимание на следующих моментах:

1. Следите, чтобы ракетка в момент удара находилась над столом, выше его поверхности или над крайней белой линией стола;
2. Не принимайте мяч слишком вытянутой рукой далеко от себя, это затруднит контроль за полетом мяча;
3. Старайтесь выполнять удар по восходящему мячу или в высшей точке его отскока;
4. Оценивайте скорость и силу вращения приходящего мяча и правильно выбирайте угол наклона при ее подведении к мячу;
5. Используя подставку, старайтесь вернуть мяч на сторону соперника быстро и в неудобное для него место.