

10 ноября 2021г.

1. Теоретическая часть. Читаем сказку и отвечаем на вопросы:

Необычайные приключения Ивана Ракеткина.

И вот мы снова идем мимо черных зигзагов букв. Мячик бодро перепрыгнул на следующую страницу.

- Нам сюда, - с этими словами мой провожатый сиганул в рябь новой фотографии.

Стараясь не отставать, я поспешил за ним, и снова почувствовал, как медленно погружаюсь куда-то очень глубоко. Сквозь пелену тумана доносился голос Мяча:

- С европейского первенства 1986 года прошло 11 лет. За это время наш герой стал настоящей звездой, настольного тенниса, гордостью не только своей страны, но и всей Европы. 7 раз становился Вальднер победителем TOP - 12 - турнира сильнейших, дважды завоевывал кубок мира, 4 раза побеждал в мировых чемпионатах, 9 раз - в европейских, на его счету золото Олимпийских игр... С каждым названным титулом туман пробивала яркая вспышка света, и слайдами мелькали изображения. Вот Вальднер держит над головой кубок, а вот пожимает руку очередному сопернику. А сейчас, стоя на вершине пьедестала, смотрит вверх, на флаг своей страны. С каждым новым чемпион менялся, черту его лица становились взрослее... Когда сквозь дымку пробилась последняя картинка, от того мальчика, которого я видел в Праге, не осталось и следа.

Я вспомнил слова Мяча: прошло 11 лет.

Падение прекратилось. Я вновь сидел на трибуне вместе с другими зрителями.

- 1997 год. Манчестер. Чемпионат мира по настольному теннису, - сообщил мне Мяч.- Ян – Уве Вальднер больше не молодой талант. Сейчас ему 31, и он по праву может считаться ветераном большого спорта. Но, хотя Вальднер и выиграл все награды, какие только есть в настольном теннисе, хотя он и завоевал золото всех крупнейших соревнований, какие только проводятся в этом виде спорта, вершина его карьеры еще впереди. Вальднер достигнет ее на этом чемпионате.

Пока Мяч говорил, диктор объявил встречу: Вальднер - Самсонов.

Соперники приступили к разминке.

- Владимир Самсонов - новая звезда в настольном теннисе, - принялся объяснять Мячик, - Кстати, он почти твой земляк: Самсонов из Белоруссии. Владимиру всего 21, а он уже не только составил серьезную конкуренцию ведущим европейским и азиатским игрокам, но и одержал ряд блестящих побед, чем и заслужил свое место в мировой теннисной элите.

Мяч перешел на шепот:

- Поговаривают, Самсонов может стать чемпионом. Хотя, кто знает:

пока в разгаре командные соревнования, а личных соревнований еще дожидаться надо.

Встреча началась. Мяч явно ждал сенсации, но я, даже несмотря на то, что только что узнал о Владимире Самсонове, в победе Вальднера не сомневался. Конечно он выиграет. А как же иначе?! Ведь Вальднер самый лучший игрок во всем мире!

Но вскоре от моей уверенности не осталось и следа. Я чуть со стула не упал, когда понял, что побеждает молодой белорус. Побеждает самого титулованного игрока во всем мире! Да еще как! Первый сет закончился со счетом 21:6 в пользу Самсонова, и во втором Владимир вел больше 10 очков. И, казалось, Вальднер просто не представляет, что делать. Он мягко начинал атаку, и соперник сразу же перехватывал инициативу, выигрывая очко за очком. Лицо Вальднера оставалось спокойным, но разрыв- то в счете вес равно рос!

- Не знаю как ты, Ваня, произнес Мяч, - а я сразу вспомнил Прагу, когда Секретен, зрелый и опытный мастер, уступал под напором молодого, талантливого игрока. Что делать, такова логика спорта. Игра становится все быстрее, а новые таланты то и дело норовят наступить на пятки. Ну вот, 21: 7 и, следовательно, 2:0 в пользу Владимира Самсонова, О чем задумался? Я был смущен результатом встречи:

- Почему же ты говорил, что на этом чемпионате Вальднер достигнет вершины славы? По- моему все как раз наоборот: чемпион начал сдавать. Конечно, Вальднер - великий игрок (в этом я нисколько не сомневаюсь), но, похоже, время его ушло.

- Да ты скептик! - сказал Мяч и засмеялся. - Я бы на твоём месте не спешил с выводами, ведь личные соревнования еще впереди. Хотя, должен признать, твое мнение совпадает с мыслями многих игроков и тренеров. Они считают: лидерству Вальднера должен прийти конец. 15 лет в числе о сильнейших игроков мира - и так небывалый результат. Тут Мячик подпрыгнул на месте, и стало совсем темно, как будто в зале вдруг наступила ночь. Когда вновь зажегся свет, голос диктора объявил:

-Ян - УвеВальднер - Владимир Самсонов. Зрители захлопали.

- Мячик, что происходит? - удивился я. - Они же уже сыграли. Встреча только что закончилась!

- Я же предупреждал: не торопись с выводами. И вот, пожалуйста, соперники снова встретились, но уже не в командном матче. На этот раз им предстоит борьба за звание чемпиона мира по настольному теннису.

- Значит, они оба дошли до финала? - на всякий случай уточнил я.

- Именно. А теперь давай встречу посмотрим. Только не сильно удивляйся, ведь теперь Вальднер предложит своему конкуренту совсем другую техническую линию. "Ключ к успеху - в активной, агрессивной игре" - вот девиз этого матча.

Действительно, швед больше не уступал инициативу. Совсем наоборот. Топсы справа, и слева сыпались на ошеломленного Самсонова, как спелые орехи. I сет - 21:12 в пользу шведа, 2 сет - 21:17. Теперь уже Самсонов не

знал, что предпринять, как остановить натиск соперника. Владимир старался встряхнуться, подбодрить себя возгласами. Со стороны Вальднера тишина. Ни единого выкрика, ни разу рука не сжималась в кулак. Лицо спокойно и непроницаемо.

- Сейчас он так много рискует, старается играть активно, - завел я разговор. - Наверное, в тот раз Вальднер просто устал, а перед финалом отдохнул, сил набрался...

- Ха, отдохнул! Как бы не так! - прошептал Мячик. - Да будет тебе известно: перед тем, как выйти на финальный матч, Ян - Уве сыграл целых 10 сетов в парном разряде. Причем 5 из них - против японских защитников. Это противостояние, к тому же, не совсем удачно закончилось, так как дуэт Вальднер - Персон все же потерпел поражение.

- Ничего себе денек! Тогда Ян - Уве вдвойне молодчина.

Встреча продолжалась. Вальднер набирал очки. И по-прежнему ни единым жестом не показывал свое отношение к происходящему.

20: 13. Зал замер в ожидании. Вдруг Вальднер подбрасывает ракетку вверх, она послушно взмывает в воздух, а швед заворожено наблюдает за ее полетом. И вот ракетка, снова в руках спортсмена. Мяч введен в игру. Вальднер делает топс слева, и соперник не справляется с вращением... Ошибается... Швед падает на пол, как падают героини мыльных опер, изображая обморок.

Зал шумит. Вместе с другими болельщиками я вскочил со своего места и крикам приветствовал нового чемпиона мира. Зрители, тренеры, спортсмены - все аплодировали, а Вальднер по-прежнему лежал, уткнувшись лицом в пол, и его плечи дрожали. Он больше не скрывал своих чувств. Ян - Уве Вальднер, пятикратный чемпион мира по настольному теннису, плакал от счастья, а рядом стоял и ждал поверженный соперник - Владимир Самсонов.

- Вот теперь лучший игрок всех времен достиг своей вершины. Он вновь доказал миру свое превосходство. И доказал это тогда, когда в его успех уже переставали верить, - сказал Мяч и дернул меня за руку. Как всегда неожиданно. Я потерял равновесие и шлепнулся на стул. Но стул оказался каким-то мягким. И тут я понял, что снова оказался в своей комнате, на своем стуле, а на письменном столе передо мной лежит открытая книга. Я заглянул в нее, в душе надеясь, что все случившееся было на самом деле. Нарисованный Мячик по-прежнему хитро щурился со своей страницы.

- Не может быть, чтобы все это мне приснилось, - подумал я. В открытую форточку ворвался порыв ветра и перевернул лист. Я увидел фотографию: Ян-Уве Вальднер, игрок, завоевавший золото всех крупнейших соревнований мира по настольному теннису, лежал на полу и плакал от счастья.

За дверями спортивного зала ярко светило солнышко. Казалось, оно тоже радовалось за меня. Я бежал домой, не обращая внимания на лужи. Настроение было - лучше некуда. А как же иначе? Ведь сегодня я выиграл турнир. Конечно, по сравнению с чемпионатом мира, ничего особенного, но, согласитесь, все равно приятно.

И вот, в отличном настроении и с уверенностью в своей непобедимости я и вернулся из зала. И, конечно же, сразу засел писать спортивный дневник. Пока память об одержанных победах не потускнела. Итак, соревнования окончены, пора сделать вывод. «Весь турнир я играл очень собранно,»- начал я. Но, не успел я поставить точку, как услышал знакомый тоненький смех. Я огляделся по сторонам- на письменном столе стоял Мячик и от души хохотал.

— Ну ты и даешь, Ракеткин!- сказал он вместо приветствия.- Надо же такое выдумать. Нет, вы только послушайте: «Весь турнир я играл очень собранно». Тебе сказки писать надо, а не в теннис играть!

- При чем тут сказки!- обиделся я .- Я же правда лучше всех играл. Первое место занял. Грамота даже есть, посмотри, если не веришь!

- Грамота- это, конечно, хорошо!- согласился Мячик.- Но не такой уж ты безупречный, хоть и победитель. А кто целых пять подач не подал? Теперь это «играть собранно» называется? А по- моему, обычное разгильдяйство!

Я почувствовал, что краснею. Ведь прав Мячик, не подал я несколько подач. Думал еще: « Вот турнир закончится, со следующей же тренировки дополнительно над подачами работать начну!» А выиграл- и сразу же забыл об этом.

- А ты, Мячик, про подачи откуда знаешь? – спросил я .

- Обижаешь, приятель!- Мяч, похоже, очень гордился своей осведомленностью.- Не мог же я тебя без присмотра оставить. Ну, и просидел весь турнир на судейском столике. И увидел, что пора тебе, Ваня , серьезнее становиться. Стыдно подачу кое- как подавать. Проще уж сразу ее сопернику передать! Может, он свое преимущество верно использует.

Сообщив все, что он обо мне думает, Мячик отдышался и немного успокоился.

- Пора!- решил я и перехватил инициативу.- Мячик, дружище, ты во всем прав. Подачи у меня правда слабые. Но я все исправлю, честное слово. И зазнаваться больше никогда не буду.

То, что я готов признавать свои ошибки, определенно понравилось Мячику. Он даже расплылся он удовольствия. И решил сменить гнев на милость.

- Ладно, раз уж ты такой понятливый,- проговорил он,- расскажу тебя свежие новости. Кстати, речь как раз о подачах пойдет.

Я приготовился слушать.

- Да, чего только за историю настольного тенниса с подачами не происходило: их и пальцами левой руки подавали, закручивая мяч щелчком, и, как в большом теннисе, мяч из- за головы били, и свечкой снизу вверх подбрасывали,- начал свой рассказ Мячик.- Но время не стояло на месте, и появилось правило о подаче. Оно гласило: «Подача начинается со свободного размещения мяча на открытой ладони свободной руки подающего. Затем подающий должен подбросить мяч не менее, чем на 16 сантиметров вверх. Когда мяч начнет падать, подающий должен ударить по нему так, чтобы мяч коснулся сначала корта подающего, и затем, пролетев над сеткой, коснулся корта принимающего».

- Но ведь это не новость!- удивился я . – Сейчас абсолютно все так и подают.
- Вечно ты договорить не даешь!- возмутился Мяч.- Не дослушаешь до конца, а замечания делаешь. Конечно, в этом законе ничего нового нет. Он до сих пор действует. Только вот с 1 сентября 2002 года другой закон о подаче в силу вступит.

При этих словах меня как током ударило. Неужели все подачи теперь переучивать придется?!

- Но Мячик,- осторожно начал я.- Чем наш закон о подаче плох?

- Да ничем он не плох,- ответил Мячик.- Все в нем, вроде предусмотрели, но одна мелочь незамеченной осталась. В самый последний момент ,когда ракетка мячу вращение придает, и ракетку, и мяч от соперника закрыть можно. И ничего тебе за это не будет. Вот и стали спортсмены разные хитрости придумывать, чтобы мяч спрятать.

- Да каким же образом это сделаешь?- не выдержал я.- Ты сам посуди ладонь открыта, рука с мячом находится выше стола. И судье, и сопернику все прекрасно видно. Куда тут мяч спрячешь?

- Молод ты еще, Ваня.- ответил Мячик.- А потому недогадлив. Опытные- то спортсмены поумнее будут. Они внимательно изучили правила и, конечно, нашли маленький изъян. Ничего не говорилось в законе о том, что между мячом и сеткой ничего, кроме стола, находиться не должно. А раз так, то мяч, скажем, свободной рукой прикрыть можно. Опускается мяч, начинает спортсмен замах делать, а свободную руку вперед выносит, прикрывает ей свое движение. Вот и представь себя на месте соперника: увидишь ты мяч или нет?

Я достал ракетку, встал перед зеркалом и попробовать все так сделать, Как Мячик рассказывал. А ведь действительно, не увидит соперник , какое вращение я мячу придаю.

- Ты, прав,- сказал я Мячику.- Только ведь это нечестно!

- А ты докажи, - ответил Мяч.- Ладонь ровная, подброс выше сетки- все по правилам. Придаться тут не к чему.

- Ну, хорошо, - не успокаивался я. – Тогда, получается, можно майку побольше найти и свободную руку вперед вынести. За такой ширмой вообще ничего не разглядишь. И это тоже честно будет?

- А почему нет?- отозвался Мяч.- Только не один ты такой умный. Широкая майка- еще один распространенный способ скрывать вращение подачи. развернется спортсмен вполборота и подает. А чтобы сопернику замаха видно не было, майку пошире надевает. Только мяч опускается, игрок его рукавом загораживает. Сопернику ничего не видно, а судье и сказать нечего. Ведь, по тем же правилам, одежда любой модели быть может. Не заставлять же игрока форму менять!

- И что, неужели все сильнейшие спортсмены так подают?- спросил я.

- Может, инее все,- спокойно ответил Мячик,- но многие. А как же иначе? Ведь сильная подача- залог удачного розыгрыша. А если от соперника вращение мяча скрыть, подача вдвойне эффективнее будет. Да и правила, к тому же, это не запрещают.

- Так неужели ничего придумать нельзя? Все- таки не совсем хорошо получается,- проговорил я.

- Можно!- ответил Мяч.- Более того, уже придумали. Это и есть обещанная свежая новость. Думали представители ИТТФ, думали, и решили- надо в правила о подаче поправку внести. Чтобы преимущество подающего не таким очевидным было. И вот, специальный комитет разработал новый закон о подаче...

- И что он поменяет, этот закон?- строгий взгляд Мячика напомнил мне, что перебивать нехорошо. Но я ничего не мог с собой поделаться- очень уж было интересно узнать, что же в ИТТФ придумали.

- Закон изменит многое,- ответил Мячик.- Прежде всего, даст принимающему возможность ясно видеть мяч во время подачи.

- Каким же образом?- пришедшая на ум мысль меня испугала.- Неужели широкие майки запретят?

- Ну, это ты уж переборщил!- засмеялся Мячик.- Можешь успокоиться, майки твои никто запрещать не собирается. А для того, чтобы шансы подающего и принимающего уравнивать, всего одну поправку внесут: «никакая часть тела или одежды подающего не должна находиться между мячом и сеткой». Вот и все.

- Так просто?- удивился я.

- Да, действительно просто, - согласился Мячик.- Зато сколько проблем сразу решится. Теперь игроку не удастся мяч ни рукой, ни одеждой закрыть. Ведь, напоминая, между мячом и сеткой может быть только стол, и ничего больше. Да и ракетка во время подачи над игровой поверхностью находиться должна, чтобы принимающий видел, какой накладкой мяч введен в игру.

Ну вот, Ваня, теперь я тебе все поведал. Больше мне рассказывать нечего.

Сказав это, Мячик вздохнул, и мое сердце почему- то сжалось от недоброго предчувствия. Мячик говорит так, как будто уходить собрался.

И предчувствие меня не обмануло. Мячик засеменил по столу, протягивая мне тоненькую ручку.

- Дай пять, Иван Ракеткин. Будь молодцом, тренируйся хорошо и помни все, что я рассказывал. Спорт- дело хорошее. Спортсмену везде почет и уважение.

- А ты что, не придешь больше?- Я готов был разреветься, как маленький. Мне казалось, что Мячик никогда не уйдет, всегда будет прятаться где- то рядом, чтобы снова появиться в самый неожиданный момент.

- Я приду, обязательно!- голосок Мячика дрогнул.- Поздравить с очередной победой. Главное, верь в свои силы. Кто верит- всего добьется. А я в тебе не сомневаюсь.

И Мячик начал кружиться на месте, поднимая тяжелые хлопья. «До встречи, друг»- донеслось из глубины белого облака. Через секунду я остался в комнате один. На столе лежал открытый дневник. «Надо бы переписать вывод, - решил я , но мыслей не было. Я сам не заметил, как вместо текста нарисовал картинку. С тетрадной страницы на меня, хитро щурясь, смотрел Мячик.

А может, мне написать историю о моих путешествиях в прошлое вместе с удивительным говорящим Мячиком. Пожалуй, я так и поступлю. Но сначала надо много тренироваться и стать чемпионом, чтобы еще раз увидеть моего друга.

Удар получился просто оглушительный. Поняв, что натворил, я испуганно огляделся по сторонам – лишь бы тренер ничего не заметил. Но как бы не так. Очень уж он внимательный, всегда в курсе событий.

- Ракеткин! – услышав свою фамилию, я съёжился и замер. Шансы на спасение быстро таяли. Но я все же предпринял последнюю попытку – претворился глухим и продолжил играть. Иногда помогает. Только ребята на соседних столах, как нарочно, поймали мячи и смотрели, что будет.

- Ракеткин! – снова раздался голос тренера. И под ехидные смешки приятелей я поплелся объяснять свое поведение.

- Ну что, удары по столу отрабатываешь? – строго сказал тренер. – Клади инвентарь на стол. Он тебе больше не нужен.

- Нужен, - промямлил я. – Я так просто, случайно стукнул.

- Уходи из зала! А ракетку я твоим родителям отдам, – и тренер отвернулся, не захотел меня слушать. Я понял – ответ был неверным.

Что и говорить- влип я по полной программе. Даже « извините, я больше не буду» не подействовало. Пришлось идти домой.

«Хорошо еще, что родители пока на работе, » - подумал я, открывая дверь. – «Можно еще пожить немного. Папа за битье ракетки уж точно не похвалит. И за то, что меня с тренировки выгнали, тоже достанется. И на кино теперь денег не даст».

Я сидел в темноте – при выключенном свете меня не сразу обнаружат. Сколько времени я так скрывался, не помню. Но только в дверь вдруг позвонили, да еще так настойчиво. Я уже смирился с тем, что наказание неизбежно и пошел открывать. И как же я обрадовался, когда увидел Петьку. Вернее, свою ракетку, которая почему-то оказалась у Петьки в руках.

- Как ты ее раздобыл? – набросился я на Петьку с вопросами. – Неужели выкрал?

- Еще чего! – буркнул Петька. – Что же я, совсем того? Тренер мне ее сам отдал – пожалел тебя.

- А зря, между прочим! Вас, особо нервных, наказывать надо. Не можете ракеткой играть- утюгом тренируйтесь! – вдруг раздался тоненький голосок. Мы с Петькой так головами по сторонам закрутили, что даже лбами стукнулись. Петьке-то ничего, он твердолобый, а вот у меня прямо искры из глаз посыпались.

- Ага, больно! – радостно пропищал голосок откуда-то с потолка, когда я схватился за ушибленный лоб. – Награда нашла своего героя!

Я с трудом поднял глаза. На шкафу сидел Мячик и болтал тоненькими ножками.

- Он заслужил, - хныкнул Петька. – А мне шишка за что? Я ничего плохого не сделал.

- Для профилактики! – невозмутимо ответил Мяч и, покачивая круглой головой, обратился ко мне:

- Не стыдно?

- Стыдно, - признался я. – Но я ведь и правда случайно. Я ведь ее только слегка стукнуть хотел – чтобы летело лучше.

- Головой об стенку стукнись – чтобы лучше думалось, - посоветовал умный Мячик.

- Уже стукнулся, - огрызнулся я. – Только не об стенку, а об Петьку. Это еще хуже.

А ракетка моя все равно старая. И папа мне новую купить обещал.

Ответ снова оказался неправильным. Мяч спрыгнул на мое плечо и схватил меня за ухо.

- Да ты хоть представляешь, сколько руда и времени надо, чтобы тебе, неумехе, новый инвентарь сделать? – допытывался он.

Я не знал, но тут на помощь пришел эрудированный Петька:

- Неделю?

Вопрос пришелся очень кстати. Мячик отвлекся и выпустил мое бедное ухо.

- Как же, неделю! – надулся Мяч. - Месяц! И даже не один! Сейчас ракетка вам сама покажет, как она ракеткой стала.

И, бормоча что-то под нос, Мяч завертелся вокруг ракетки. А когда дым развеялся, мы увидели, что Мяч заколдовал накладку, и она превратилась в зеркало.

- Смотрите внимательно! – скомандовал Мячик, и мы с Петькой послушно уставились на ракетку. Ракетка показывала джунгли.

- Уж ты! – пришел в восторг Петька. – Настоящие тропики! Экзотика! Как много деревьев!

- Много, - согласился Мяч. – Причем многие из них – очень редкие. Только вот дожить до глубокой древесной старости им не удастся.

Раздались звуки пилы, и деревья начали падать.

- Зачем? – захныкал Петька. Ему было жалко редкие тропические деревья. Да и мне, если честно, тоже.

- Этих бедняг заказали, - объяснил Мяч. – Такова жизнь.

И вот уже проворные рабочие грузили стволы на корабль.

- Теперь им прямая дорога на переработку древесины, - мяч комментировал происходящее. – Туда доставляют редкие породы дерева со всего мира: и из тайги, и из тропиков. На заводе деревья начинают новую жизнь! Из них сделают много полезных вещей: мебель, корабли. А из самых лучших - ракетки для настольного тенниса.

Услышав это, Петька зло посмотрел на меня:

- Деревья умирают, чтобы ты тренироваться мог. А ты их еще и бьешь за это.

- Ну это уж слишком! – обиделся я на впечатлительного Петьку. – Ты, между прочим, тоже не тапочком играешь. И ракетка у тебя дороже моей. Так кто из нас больше деревьев загубил?

- Да уймись вы наконец! – разозлился Мяч. – Защитники природы.

Мы притихли и стали смотреть, что дальше будет. Интересно, все-таки.

Специальные машины распиливали огромные стволы на тонкие пластины.

- На заводе, - продолжил рассказ Мячик, - дерево проходит длительную обработку. Оно распиливается на пластины разной толщины, потом прессуется, пакуется и отправляется в следующий пункт – к изготовителю инвентаря. Там древесине предстоит сдать самый сложный экзамен – на профпригодность.

- Это как? – спросил Петька.

- Не каждое, даже самое дорогое и редкое дерево может стать слоем будущей ракетки, - важно произнес Мяч. – Шпон, то есть слой, должен быть абсолютно ровным: без сучков, зазубрин и трещин. Поэтому поступающий материал тщательно осматривают под микроскопом.

- Ничего себе! – признаюсь, о таких подробностях я и не подозревал. - А что, если на дереве маленькая трещинка останется?

- Ничего хорошего! – прогноз оказался неутешительный. – Малюсенькая, заметная только под микроскопом трещинка может испортить будущий инвентарь. Ракетка начнет звенеть и дребезжать. Отскок будет неровный.

- А куда это шпон уезжает? – перебил Мячика наблюдательный Петька.

Я пригляделся: бегущая лента везла отобранные пластины в какие-то черные ящики. - Работа почти завершена, - обрадовал нас Мяч. – После тестирования деревянные пластины тщательно отшлифовали. После этой процедуры они стали гладкими-гладкими – ровнее стекла. И очень тонкими, почти прозрачными.

- Это мы видели! – не успокаивался Петька. – Но теперь они почему-то снова толстыми стали. В каждой сантиметр толщины точно есть. Как же они снова надулись?

- Не надулись, а склеились, - поправил Петьку Мячик. – Посмотри-ка повнимательней на кромку ракетки. Ничего не замечаешь?

- Там полосочки разноцветные, - опередил я Петьку. Все-таки это моя ракетка нам кино показывала.

- То-то, - кивнул Мяч. – Это значит, что ракетка из нескольких пластинок состоит. Вот в Ваниной ракетке, например, слоев всего 5. Их даже специально в разный цвет покрасили: 2 полосы, красные 3 белые. Так что в одну ракетку два, иногда даже три разных дерева входят.

- Я один раз топс не рассчитал, - выдал себя Петька, - и ракеткой об стол зацепил. От нее кусочек сбоку отбился, а внутри нитки оказались.

- Аккуратнее быть надо! – наконец-то и идеальному Петьке от Мячика досталось. – А нитки- это карбоновое волокно. Особый материал. Его в ракетку для дополнительной силы и скорости добавляют. Материал этот на ткань похож, и очень уж капризный. Сложно его к деревянным пластинам ровно приклеить. Сноровку иметь надо.

Петька сразу загордился, что его ракетка особенная. А Мячик продолжал:

- Когда отшлифованные пластинки склеены, их кладут под пресс- получается фанера. А потом фанера сушится под высоким давлением в барокамерах.

- В этих черных ящиках! – выпалили мы хором.

- Да, да! – подтвердил Мячик. – Давление там такое высокое, что слои разных деревьев просто врастают друг в друга. Только чтобы они стали единым целым, нужно время. От одного до трех месяцев.

- Фанера три месяца сушится? – не выдержал я. – Как же долго одна ракетка делается!

- О том и речь! – Мяч был доволен моей реакцией. – Это сломать инвентарь легко, а сделать его ой как непросто. Пока деревья подходящие найдутся, пока заготовка склеится – много времени пройдет.

- А когда фанера наконец-то высохнет, что будет? – Петька решил все разузнать.

- О, это мой самый любимый момент! – надулся Мячик. – Захватывающее зрелище. Сами смотрите.

Оказалось и правда очень интересно. Прямоугольная фанера лежала на столе, а по ней бегал тонкий лучик-волосок. Мы и не поняли сразу, что он делает, пока не увидели знакомую форму.

- Лазер! – многозначительно кивнул Мяч. - Режет аккуратно и идеально ровно: ни шероховатостей, ни опилок не оставляет. Можно, конечно, и водной струей резать, но лазером – круче. Теперь небольшая шлифовочка, и инвентарь готов – можно бить об стол.

Я покраснел, а Петька засмеялся.

- Не издевайся, - попросил я Мячика. – Я просто не сдержался. Но больше так не буду, честное слово.

- Ну, если честное, тогда ладно, - согласился Мяч. – Поверим ему, Петя.

- Поверим! – подмигнул мне Петька.

Петька посидел еще немного и пошел домой. Мячик залез в чехол отдыхать. Я остался один и стал дожидаться родителей. Мне было весело: ракетка при мне, и даже не пострадала. Теперь буду с ней бережно обращаться - редкие деревья, как- никак.

ВОПРОСЫ:

1. Кого можно считать ветераном большого спорта по настольному теннису?
2. Какие слова были девизом матча Вальднера-Самсонова?
3. Какие хитрости применяли теннисисты, чтобы скрыть мяч от противника?
4. Чем опасны мелкие трещины на древесине, из которой изготовлена ракетка?

2. Практическая часть: Комплекс физических упражнений:

Разминка ОФП (общая физическая подготовка): 30 минут

Общеразвивающие упражнения в движении:

1. Ходьба на месте (5 мин.)
2. Бег на месте (5 мин.)
3. Прыжки на скакалке (два подхода по 1 мин.)

Общеразвивающие упражнения на месте (8-10 повторений):

- 1) Исходное положение - стойка, руки на поясе
- 1-4 - наклоны головой в правую/ левую стороны

- 5-8 - наклоны головой вперед/ назад
 - 2) Исходное положение - стойка, руки вверх
- 1-4 - круговые движения руками вперед
- 5-8 - круговые движения руками назад
 - 3) Исходное положение - стойка, руки в стороны
 - 1-4 - круговые движения локтевым суставом вперед
 - 5-8 – круговые движения локтевым суставом назад
 - 4) Исходное положение - стойка, руки в стороны
 - 1-4 – круговые движения кистями рук вперед
 - 5-8 – круговые движения кистями рук назад
 - 5) Исходное положение - стойка, руки на поясе
 - 1 – наклон туловища вперед
 - 2 – наклон туловища назад
 - 3 – наклон туловища вправо
 - 4 – наклон туловища влево
 - 6) Исходное положение - стойка, руки за голову
 - 1-2 – поворот туловища вправо
 - 3-4 – поворот туловища влево
- 7) Исходное положение - стойка, руки на коленях
 - 1-4 – круговые движения коленным суставом в правую сторону
 - 5-8 – круговые движения коленным суставом в левую сторону
- 8) Исходное положение - широкая стойка, ноги врозь
 - 1 – присед на правую, левую в сторону на носок, руки вперед
 - 2 – Исходное положение
 - 3 – присед на левую, правую в сторону на носок, руки вперед
 - 4 – Исходное положение
- 9) Исходное положение – основная стойка (упражнение выполняется прыжком)
 - 1 – упор присед
 - 2 – упор лежа
 - 3 – упор присед
 - 4 – основная стойка
- 10) Отжимания (20-25 раз)
- 11) Пресс (30-35 раз)
- 12) Приседания (30 раз)

Основной этап: 45 минут

Имитационные упражнения 7-минутка 3 подхода -25 минут

https://www.youtube.com/watch?v=rx3aMuepllo&feature=emb_logo

Заключительный этап – заминка: дыхательная гимнастика:

1. «Ладони». Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышный (пассивный), руки разжимаем.



2. **«Погончики».** Стоя прямо, руки сжаты в кулаки и расположены на уровне пояса. На вдохах руки толкаем вниз, на выдохе возвращаем обратно.



3. **«Насос».** Ноги на ширине плеч, наклоняемся немного вниз, спина округлена, руки спокойно свисают. Наклоняемся ниже с вдохом, как будто надуваем шину, до пола руками доставать не нужно. С выдохом поднимаемся в исходное положение.

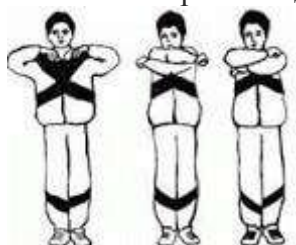


Не рекомендуется выполнять при травмах головы, повышенном давлении, образованиях конкрементов (в почках или желчном пузыре).

4. **«Кошка».** Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у туловища, кисти спокойно свисают. Делайте поворот туловища вправо и одновременно полуприседание, в этот момент должен быть вдох, при этом руки выполняют хватательное движение. При возврате в исходное положение выдох. Затем в обратную сторону.



5. **«Обними плечи».** Стоя, поднимите руки на уровень груди и согните. Делая вдох, резко обнимайте себя за плечи ладонями, старайтесь руки свести максимально. Они должны быть параллельны, но не скрещены, во время упражнения руки не меняйте. Не рекомендуется после инфаркта, при пороках сердца.

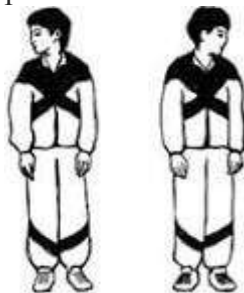


6. **«Большой маятник».** Коллаборация упражнений «Насос» и «Обними плечи». При наклоне вниз делаем вдох, поднимаемся, обнимем себя за плечи. Голову вверх, тоже вдох. Выдохи маленькие между наклонами. Не рекомендуется при проблемах с

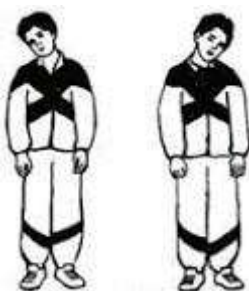
позвоночником, особенно травмах.



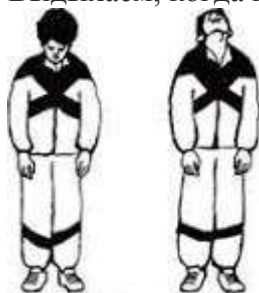
7. **«Повороты головы».** Стоя, руки свисают свободно, поворачиваем только голову в сторону – вдох, в другую сторону – тоже вдох. Между вдохами свободный выдох ртом.



8. **«Ушки».** Стоя, руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении. Наклоняем голову (ухом к плечу), делаем вдох, к другому плечу тоже самое. Не забывайте выдыхать.



9. **«Маятник головой».** Наклоняем голову вниз (в том же исходном положении), делаем вдох, поднимаем и запрокидываем назад. Еще раз вдох. Выдыхаем, когда голова перемещается из одного положения в другое.



10. **«Перекаты».** Стоя, ставим правую ногу позади, левую впереди. Опираемся на левую ногу, правая стоит на носке. Приседаем на левой ноге, делаем вдох, тут же выпрямляем ногу. Затем приседаем на правой, вдох, выпрямляем, левая на носке.

Поменяйте ноги и повторите упражнение.



11. «Шаг». Стоя, поднимите левую согнутую ногу до уровня груди. Тяните при этом носок, чуть присядьте при этом направо, делаем вдох. Примите исходное положение. То же самое делаем с правой ноги.



3. Просмотр видеофайлов выполнение упражнений на стабильность то есть 20 – 25 раз.